CẨM NANG NOFAP

Cách trở thành người đàn ông ĐÍCH THỰC

Nguyễn Hoàng Huy (THĐP Founder)
và nhiều tác giả khác
Triết Học Đường Phố 2.0

CẨM NANG NOFAP

Cách trở thành người đàn ông ĐÍCH THỰC

Nguyễn Hoàng Huy (THĐP Founder)
và nhiều tác giả khác
Triết Học Đường Phố 2.0

MỤC LỤC

Những câu hỏi thường gặp về NoFap - NoFap FAQ 1

1. NoFap là gì?....1

2. NoFap có sex được không?....1

3. NoFap lâu ngày có bị bế tắc, ức chế không?....2

4. NoFap có dẫn đến ung thư tuyến tiền liệt không? 3

5. NoFap lâu ngày bị mộng tinh có sao không?....4

6. NoFap lâu ngày thì cơ chế sinh dục có bị thoái hóa không? Có thể fap điều độ chừng mực không?....4

Nguồn gốc của Nofap - phong trào cai nghiện thủ dâm trên thế giới 9

24 nghiên cứu khoa học về (sự hấp thụ) tinh dịch và thủ dâm 14

Các hợp chất trong tinh dịch....14

Hấp thụ tinh dịch....15

Những nghiên cứu đáng tin cậy khác chứng minh sự hấp thụ tinh dịch....16

Lợi ích của tinh dịch đối với cơ thể....17

Nghiên cứu nội tiết tố (hormone)....18

Nghiên cứu về sự tuyệt dục (Celibacy).....19

Thông tin thú vị.....20

Kết luận cá nhân.....21

11 bài học sau một năm theo đuổi cuộc sống tuyệt dục (celibacy) 22

1. Chỉ LGTD* không vẫn chưa đủ.....22

2. Những thôi thúc (fap) cuối cùng cũng biến mất...23

3. Những gì bạn hấp thụ thực sự rất quan trọng.....23

4. Học cách cân bằng trong việc luyện tập thể dục là rất quan trọng.....24

5. Sẵn sàng để đón gặp God trong tâm.....25

6. Thế giới bên ngoài của bạn sẽ biến chuyển theo những cách lạ lùng.....25

7. Thiên nhiên & cuộc sống cộng đồng trở nên tươi đẹp.....26

8. Siêu năng lực là có thật.....27

9. Cần thời gian để thế giới tiêu cực sụp đổ.....27

10. Gian truân tạo ra siêu năng lực.....28

11. Làm chủ mộng tinh.....29

Cập nhật trải nghiệm lưu giữ tinh dịch (semen retention) sau 3 năm 8 tháng 31

Cuộc đời chỉ là một giấc mơ/trải nghiệm tạm thời...33

Tôi cảm thấy cực kỳ vô tư....34

Ý tưởng về "cái chết" hoàn toàn thay đổi trong tôi....35

Tôi cảm thấy được bảo vệ/che chắn....36

Không có một "cái tôi" tách biệt, tất cả đều là sự biểu hiện của God/Vũ Trụ....37

Năng lượng dồi dào, đủ để dễ dàng cảm nhận vào lúc này....37

6 Lợi Ích Của Nofap **40**

1. Bạn, sẽ, có nhiều thời gian hơn....41

2. Không còn trầm cảm và lo âu....42

3. Giọng nói trầm hơn....42

4. Mức năng lượng cao....43

5. Hệ thống miễn dịch mạnh hơn....44

6. Gia tăng tự tin....45

7 cách để giữ NoFap **46**

1. Xác định triggers của bạn....46

2. Tìm một giải pháp thay thế....47

3. Nghe nhạc và cảm nhận nó....48

4. Không đếm ngày....48

5. Ra ngoài thiên nhiên....49

6. Suy nghĩ về tất cả các lợi ích....50

7. Xem các video, bài viết về Nofap. Tham gia những cộng đồng Nofap....50

Porn và cocain cái nào tệ hơn? Porn 51

Porn và Dopamine 54

Chức Năng Sinh Lý Tạng Thận 57

Sinh lý tạng thận theo Đông y....57

***Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh* 61**

Vệ sinh yếu quyết 61

Brahmacharya (Nofap) quotes từ những bậc thầy tâm linh 66

Một phương pháp chuyển hóa năng lượng từ *Suối Nguồn Tươi Trẻ* 76

Kể lại chuyện xưa (hư cấu)....77

Tinh trùng (sperm) tạo ra sự sống 88

Tiết dục (semen retention) khiến bạn trở thành một người đàn ông đích thực như thế nào 90

Chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn ngưng quay tay 360+ ngày 92

Ngày 0 – 3....93

Ngày 4 – 7....94

Ngày 8 – 30....95

Ngày 31 – 90.....97

Ngày 90 – 360.....99

Ngày cuối cùng của cuộc đời.....100

Tại sao nhiều người không thể ngừng quay tay và những điều tôi hiểu ra sau 160 ngày 102

Cuộc hành trình Nofap của một cậu bé luôn đứng chót lớp 108

The more you Learn, the more you earn!.....109

Vì sao bạn không nên quá hối hận về những sai lầm trong quá khứ 113

Vì sao không xuất tinh (semen retention) biến bạn trở thành một cục nam châm thu hút người khác 121

9 cách để con trai trở nên hấp dẫn hơn 125

Tam tòng tứ đức – Đạo lý dành cho phụ nữ là đạo lý ngầm dành cho đàn ông 128

Tam tòng.....130

Tứ đức.....142

Cọc đi tìm trâu hay trâu đi tìm cọc? 148

Trâu đi tìm cọc hay cọc đi tìm trâu?.....149

Như thế nào là người nam tính hay nữ tính đích thực?.....151

Sự sai lầm trong tư duy của con người hiện đại nằm ở đâu?.....152

Đạo lý thể hiện trong tự nhiên thế nào?.....155

Vậy chúng ta lên làm gì để trở nên nam tính đích thực hay nữ tính đích thực?.....158

100 triết lý Manhood **160**

Một điều may mắn trong đời là mình biết đến Nofap **181**

1. Đọc sách và THỰC HÀNH.....182

2. Tập thể dục, thể thao, gym, yoga.....183

3. Tìm hiểu tôn giáo.....183

4. Thiền định.....184

Cuối cùng.....185

Mọi thứ đều là năng lượng **186**

Vấn đề không phải FAP hay NOFAP. Vấn đề là nghiện "lên đỉnh" **188**

Các nguồn tham khảo **191**

Những câu hỏi thường gặp về NoFap - NoFap FAQ

1. NoFap là gì?

No = Không. Fap = Thủ dâm. Suy ra NoFap = Không thủ dâm.

2. NoFap có sex được không?

Được, nofap chứ không phải nosex. Quan trọng là tần suất sex như thế nào? Cơ thể cần khoảng 2 tháng để tinh trùng có thể trưởng thành [source]. Mỗi lần xuất tinh có thể bị mất trung bình 25% dung lượng (cảm nhận cá nhân), nói cách khác xuất 4 lần liên tiếp thì cạn kiệt. Sex càng thường xuyên thì càng mất nhiều năng lượng, chỉ đơn giản là vậy. Một điểm khác, Sex

không nhất thiết là phải xuất, nghe nói có những ông vua ngày xưa bên China được học bí thuật dry orgasm (không phải xuất tinh ngược) của Đạo giáo (Taoism), nên có thể thỏa mãn hàng chục cung phi mà sức khỏe vẫn dồi dào vì vẫn có thể lên đỉnh nhưng không xuất. Orgasm (cực khoái/"lên đỉnh") và ejaculation (xuất tinh) là 2 cơ chế có thể tách rời, nhưng đối với đa số thì nó xảy ra cùng lúc nên người ta tưởng nó là một. Muốn biết thêm chi tiết thì có thể tham khảo sách của Mantak Chia.

3. NoFap lâu ngày có bị bế tắc, ức chế không?

Tùy theo bạn có biết chuyển hóa năng lượng sex hay không. Nếu kết hợp với thể dục và ngồi thiền để năng lượng được chuyển hóa thì sẽ không bị hiện tượng ức chế. Khi ngồi thiền, quan sát hơi thở, rèn luyện sự tập trung cho tâm trí không nhảy nhót lung tung, rèn luyện sự tĩnh lặng cho tâm trí, năng lượng tình dục sẽ tự động được chuyển hóa thành năng lượng sáng tạo và cũng di chuyển từ dưới lên, tăng cao rung động, biến thành ojas, bồi bổ não bộ. Khi cai nghiện fap một

người sẽ có thêm rất nhiều thời gian, năng lượng cũng sẽ được chuyển hóa. Quan trọng là ta cần biết sử dụng thời gian và nguồn năng lượng khổng lồ được tích trữ đó làm những thứ cần làm, phát triển bản thân, theo đuổi đam mê, dời núi lấp biển, bất cứ chuyện gì...

4. NoFap có dẫn đến ung thư tuyến tiền liệt không?

Không. Trái ngược với nhiều người lầm tưởng, fap thường xuyên mới làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. [source]

Biochemistry of Ejaculate

In a sample of men with erectile dysfunction, greater frequency of masturbation was associated with greater prostate specific antigen levels (masturbation was also associated with prostate abnormalities, including a swollen or tender prostate) [88].

A comparison of semen ejaculated by the same men from masturbation and from PVI revealed that the volume of seminal plasma, sperm count, sperm motility, and percentage of morphologically healthy sperm were all greater in the PVI samples than in the masturbation samples [89]. In addition, markers of the secretory function of the prostate were significantly better for the PVI samples, which led the authors to infer that PVI was associated with a better prostatic secretory function than masturbation. Similarly, other researchers [90] also used a within-subjects design and found that compared with masturbatory samples of ejaculate, men's PVI samples had a larger semen volume and increased concentrations and total amounts of prostaglandin E and polyamines (putrescine, spermidine, and spermine). Thus, PVI involved better prostate function, larger semen volume, better quality sperm, as well as elimination of more waste products.

In another study [91] that found that PVI yielded far better sperm volume and sperm quality than did masturbation (an effect which was most dramatic in men with seminal deficiencies), the authors noted that although the greater sperm volume in the intercourse samples could be explained by greater sexual stimulation leading to "greater loading of the vas deferens prior to ejaculation" (p 192), they could not explain the basis for the difference in sperm morphology (quality), which is "determined prior to spermatozoa reaching the tail of the epididymis." Thus, the organism appears to anticipate that there will be PVI rather than merely masturbation, and creates a higher quality seminal product, among other physical benefits.

The experimental finding of better prostate function being associated with PVI (rather than masturbation) is consistent with epidemiological studies linking PVI but not masturbation with fewer disorders of the prostate. It is also consistent with psychoanalytic and similar perspectives that intercourse is more "disburdening" than other sexual behaviors. Although this latter concept was largely meant to refer to the relief of tension, it appears to apply to other physiological domains as well. Rather than being just abstractions, some of the differences between PVI and other sexual behaviors can be measured in a test tube.

Prostate Cancer

Several studies have reported an association between recalled frequency of ejaculation and lower prostate cancer risk [92,93]. Unfortunately, some of these studies vitiated the opportunity to differentiate between protective and nonprotective ejaculation conditions [94]. A British study found no association of FSI with subsequent prostate cancer risk, but did find an increased prostate cancer risk associated with higher masturbation frequency in the 20s, 30s, and 40s, but the opposite effect in the 50s. The authors noted that the latter effect could be a result of, at least in part, reverse causation [95].

5. NoFap lâu ngày bị mộng tinh có sao không?

Không. Mộng tinh là cơ chế tự nhiên của cơ thể. Năng lượng bị mất trong mộng tinh không đáng kể so với xuất tinh có ý thức. Càng tu tập cho tâm thức càng trong sạch kết hợp với ngồi thiền chuyển hóa năng lượng thì dần dần sẽ không còn mộng tinh nữa.

6. NoFap lâu ngày thì cơ chế sinh dục có bị thoái hóa không? Có thể fap điều độ chừng mực không?

Không. Nên HOÀN TOÀN TỪ BỎ thói hư tật xấu này. Một người nghĩ rằng họ có thể fap "điều độ" (chẳng hạn như một lần một tuần hay vài ngày một lần) cũng giống như một con nghiện heroin tự ảo tưởng rằng mình có thể chơi thuốc một cách chừng mực. Heroin là còn phải bỏ tiền mua, trong khi porn và fap thì hoàn toàn miễn phí và có thể thực hiện bất cứ lúc nào. Bạn không thể điều độ được với những thứ gây nghiện, bạn sẽ càng ngày càng nghiện nặng hơn và lún sâu vào nó.

Nofap càng lâu thì cơ thể càng khỏe mạnh, vì cơ thể có thể có thể tận dụng, thẩm thấu những tinh chất quý giá nhất nuôi dưỡng cơ thể (xem bài **“24 nghiên cứu khoa học về (sự hấp thụ) tinh dịch và thủ dâm”**), những tinh chất này không còn bị phung phí một cách vô tội vạ nữa. Chúng ta cần phải hiểu rằng tinh dịch không phải là thứ có thể được mất đi một cách “điều độ”, chỉ để giữ cho nó liên tục hoạt động, kiểu như không xuất tinh nữa thì cơ quan sinh dục sẽ bị thoái hóa. Một tâm trí vô minh sẽ nghĩ ra đủ thứ lý do nó cho là có lý (nhưng sự thật là không) để họ tiếp tục fap, và không thể, không chịu lắng nghe và thực hành trí tuệ, kinh nghiệm của những người đi trước, những bậc thầy tâm linh, bác sĩ, học giả, hay tất cả những người đã từng rơi vào vũng lầy PMO (Porn-Masturbation-Orgasm), tất cả những người có hiểu biết đều khẳng định một điều rằng: Thủ dâm là tự hủy hoại chính mình, không cần biết là bạn thực hiện hành vi đó một cách “đều đặn” như thế nào.

Yêu thương chính mình phải đi kèm với trí tuệ. Yêu chính mình không có nghĩa là cho phép bản thân mình

thỏa mãn mọi dục vọng, ham muốn, mà có nghĩa là biết được chuyện gì nên và không nên làm. Một người chỉ thật sự biết yêu thương chính mình khi anh ta không cho phép bản thân thực hiện những hành vi tự hủy diệt, tự sát. Tự sát không nhất thiết là phải chết ngay, chết dần chết mòn còn đáng sợ và đau khổ hơn.

“Sự thật là thủ dâm luôn luôn gây suy nhược và lấy đi sinh lực, dù ở tuổi thanh thiếu niên hay tuổi trưởng thành. Đó là một quá trình hoàn thành dần dần điều mà sự thiến hoạn hoàn thành ngay lập tức. Nó từ từ bào mòn nam tính và tất cả những gì đi cùng với phẩm chất này. Quả đúng là tác hại của thủ dâm thường bị thổi phồng. Tuy nhiên hành vi này – khi lạm dụng tới một mức độ nhất định – nó sẽ khiến một người đàn ông hoàn toàn không còn chỗ đứng nào trong hôn nhân và trong cuộc sống. Do đó, bất kỳ cố gắng nào nhằm tối thiểu hóa tính nghiêm trọng của thủ dâm đều là một sự dối gạt ác ý. Thực tế là nạn nhân có thể vẫn đủ khả năng tự thay quần áo, đi lại và ăn uống, nhưng như vậy không có nghĩa anh ta là một người đàn ông.”

– Bernarr MacFaddan

PMO (Porn, Masturbation, Orgasm)

Được:

- 5 giây sướng

Mất:
- Lòng chính trực
- Sự tự tin
- Thời gian
- Động lực
- Năng lượng, sức khỏe,
- Dưỡng chất cần thiết cho cơ thể
- "Hào quang", vibe
- Sức hút, sức hấp dẫn
- Khả năng tự chủ, kỉ luật

NoFap

Được:

- Gia tăng tự tin
- Động lực + Năng lượng
- Sức hấp dẫn
- Vui vẻ yêu đời hơn
- Những mối quan hệ lành mạnh
- Sự tiến triển không ngừng
- Thành công trong những việc muốn làm

Mất:

- Một lối thoát dễ dàng
- Sự thoải mái
- Yếu sinh lý
- Rối loạn cương dương

Nguồn gốc của Nofap - phong trào cai nghiện thủ dâm trên thế giới

Alexander Rhodes là một diễn giả và người khởi đầu phong trào Nofap—cai nghiện thủ dâm và chứng nghiện phim khiêu dâm—ở phương Tây.

Anh đã có nhiều viết cũng như bài diễn thuyết chống lại nạn nghiện tình dục trong giới trẻ như "Hội chứng nghiện tình dục đang tàn phá thế hệ trẻ" (Porn addiction is ruining a generation of young men); Phim khiêu dâm suýt phá vỡ cuộc đời anh ấy, anh ấy cần giúp đỡ (Internet porn is nearly ruining his life. Now he needs help)...

Alexander Rhodes đã lan truyền thông điệp ngừng thủ dâm và xem phim khiêu dâm trong giới trẻ bằng cách thành lập cộng đồng mang tên Nofap. Đồng thời, anh

cũng thuyết phục giới trẻ từ bỏ thói nghiện tình dục và những hiệu quả tích của việc cai nghiện mang lại.

Từ ý tưởng của của một chàng thanh niên 22 tuổi, NoFap hiện nay đã trở thành một cộng đồng với hơn nhiều triệu thành viên trên toàn thế giới.

Thống kê cho thấy tất cả các thành viên đều cảm thấy cuộc sống tuyệt vời hơn trước cùng với những thành công rõ rệt sau 90 ngày NoFap. Tiếp tục cuộc hành trình, những thành công trong cuộc sống lại càng đến với họ nhiều hơn, cùng với sự phát triển tốt đẹp của các mối quan hệ, sự tự tin được nâng cao rõ rệt, cảm giác tràn đầy năng lượng và động lực để thực hiện những mục tiêu cao cả trong cuộc sống.

Có thể nói Alexander Rhores đã có những ý tưởng rất lành mạnh, tích cực thông qua việc thành lập một cộng đồng người cai nghiện thủ dâm, cai nghiện văn hoá phẩm đồi trụy.

Và không chỉ dừng lại ở việc cai nghiện, chúng ta hoàn toàn sống cuộc đời không lệ thuộc vào tình dục nhờ

vào những đạo lý sâu sắc của Phật giáo, đã phân tích rất rõ về những tác hại của tình dục.

Và y học cũng đã chứng minh hậu quả của việc thủ dâm và quan hệ tình dục: Thủ dâm và quan hệ tình dục gây nhiễm khuẩn đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt mạn tính gây ra hiện tượng đi tiểu nhiều, nước tiểu đục, thường xuyên khó chịu vùng bụng dưới và bộ phận sinh dục. Việc sản xuất hormone tình dục quá mức gây ra mệt mỏi, đau lưng, đau vùng chậu, đau ở tinh hoàn, cho đến rụng tóc. Ảnh hưởng hệ thống thần kinh trung ương: Trầm cảm, suy giảm trí nhớ, thiếu tập trung, khả năng hiểu biết suy giảm, mất ngủ, hay mơ, chóng mặt, đánh trống ngực.

Nếu hai nội tiết tố của nam và nữ suy yếu làm tuyến tụy cũng suy yếu theo, bởi vì testosterol của nam và estrogen của nữ bảo vệ tụy tạng. Tuyến tụy cũng được nội tiết tố sinh dục nuôi dưỡng. Kém nội tiết tố sinh dục là tuyến tụy suy yếu ngay lập tức. Tinh hoàn của người nam có hai chức năng: Một là sản xuất ra tinh trùng cho hoạt động tính dục. Hai là sản xuất ra testosterone để nuôi tạng phủ cơ thể, trong đó có tuyến

tụy. Khi người nam có sinh hoạt tình dục thì tinh hoàn tạm ngưng sản xuất testosterone để lo bù đắp lượng tinh trùng bị mất. Và như vậy, người này không còn đủ nội tiết tố sinh dục testosterone để nuôi tạng phủ cơ thể: tim, gan, thận, phổi, não, tuyến tụy... Người nữ cũng vậy, khi sinh hoạt tình dục nhiều, buồng trứng phải chuyển qua chức năng sản xuất trứng sớm nên giảm hẳn sản xuất nội tiết tố estrogen để nuôi dưỡng bảo vệ tạng phủ và thần kinh. Đông y ngày xưa nói thận khí giúp trợ tỳ, trợ tim. Ngày nay Tây y cũng phát hiện nội tiết tố sinh dục có tính năng bảo vệ tim, tuyến tụy, gan... Vì thế người có sinh hoạt tình dục nhiều đều bị suy yếu nội tiết tố sinh dục, và cũng dễ gây bệnh tật nguy hiểm: suy giảm hệ miễn dịch, suy gan, suy thận, suy nhược thần kinh,...

Chức năng quan trọng nữa của thận để duy trì tuổi thọ, không bệnh tật. Các nhà y học đã đưa ra một con số tượng trưng để so sánh sự quan trọng để con người biết cách sống khỏe, sống lâu mà không phí phạm tinh huyết của mình. Cứ 40g máu, cơ thể mới chế tạo ra 1g tinh trùng, cứ 40g tinh trùng mới chế tạo ra được 1g

tủy xương, cứ 40g tủy xương mới chuyển hóa chế biến thành 1g tế bào não...với công thức này, thì mỗi lần sinh hoạt sinh lý vợ chồng, mất đi chừng 20g tinh, tương tương với 800g máu, vậy càng nhiều lần cơ thể càng mất máu suy nhược. Khi đó tủy xương phải hoàn lại thành tinh, tế bào não lại hoàn lại tủy.

24 nghiên cứu khoa học về (sự hấp thụ) tinh dịch và thủ dâm

Biên soạn: **ThatComplexGuy**
Biên dịch: **Trần Đình Quân**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

Các hợp chất trong tinh dịch

- Tinh dịch chứa một lượng Choline quan trọng, là tiền chất của Acetylcholine. Nó đóng một vai trò thiết yếu trong sự tỉnh táo, chú ý, học tập và trí nhớ. (Nguồn)
- Các nghiên cứu (1) (2) chứng minh rằng tinh dịch có chứa Testosterone.
- Tinh dịch có lượng DOPA đáng kể, là tiền chất của Dopamine. Nó cũng chứa Adrenaline và oxycontin.
- Kẽm (Zinc), Ma-giê (Magnesium) và Can-xi (Calcium). (Nguồn)

Hấp thụ tinh dịch

Một điều được coi là bình thường rằng mọi người nên xuất tinh thường xuyên vì hầu hết mọi người tin rằng cơ thể không thể hấp thụ nó và nó nên được xuất ra. **Nhưng điều này là sai.**

> **"Tuy nhiên, mặc dù chúng có thể tồn tại ở đó trong một thời gian khá dài trong cơ thể nam giới, một phần nhỏ tinh trùng được tạo ra không bao giờ được xuất tinh. Thay vào đó, chúng sẽ lão hóa và bị phân rã (broken down). Và tất nhiên tất cả những thứ bạn nạp vào cơ thể, khói thuốc lá, các chất độc và các thứ khác sẽ có nguy cơ làm hư hại tinh trùng. Vì vậy chúng có một khoảng thời gian tái chế. Và tinh trùng đã đạt đến ngày "xuất chuồng" bị phân rã theo cách tương tự như các tế bào máu bị phân rã. Và về cơ bản, bất kỳ chất dinh dưỡng nào trong tinh trùng sẽ được tái chế trở lại bên trong cơ thể, và tinh trùng mới sẽ được sản xuất để bù đắp cho sự thiếu hụt đó." (Nguồn)**

Những nghiên cứu đáng tin cậy khác chứng minh sự hấp thụ tinh dịch

- "Cơ thể hấp thụ các tế bào tinh trùng không được sử dụng như bình thường — Cho dù bạn đã thắt ống dẫn tinh hay không." (Nguồn)
- "Cơ thể hấp thụ tinh trùng khi bạn không xuất tinh. Tinh trùng không thể tích tụ trong bìu và cũng không làm cho bìu bị vỡ (vì tích tụ quá nhiều) hoặc gây hại cho cơ thể dưới bất kỳ hình thức nào." (Nguồn)
- "Các kết quả được đề cập ở trên chỉ ra rằng túi tinh có cả hai khả năng, đó là sự hấp thụ và sự bài tiết." (Nguồn)

Kết luận: Tinh dịch được tái hấp thụ vào máu. Bạn sẽ được hưởng lợi từ nó, đặc biệt là vì nó có chứa các hợp chất quan trọng (được đề cập ở trên).

Lợi ích của tinh dịch đối với cơ thể

- Spermidine làm chậm sự lão hóa ở người.
- Phụ nữ tiếp xúc với tinh dịch thực hiện tốt hơn các nhiệm vụ tập trung và nhận thức. [Một nghiên cứu của Gordon Gallup và Rebecca Burch trong một cuốn sách có tên *Bách khoa toàn thư về thực phẩm tăng cường trí tuệ, Thuốc và Các chất dinh dưỡng (Encyclopedia of Mind Enhancing Foods, Drugs and Nutritional Substances)*, tái bản lần 2 (Phiên bản sửa đổi và mở rộng này chứa hơn 1000 mục, bao gồm tất cả mọi thứ từ thực phẩm thông thường hàng ngày đến các nghiên cứu mới nhất trong ngành di truyền)]
- Nghiên cứu chứng minh rằng âm đạo có thể hấp thụ tinh dịch.
- Nghiên cứu chứng minh rằng khi phụ nữ quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su có tác dụng chống trầm cảm.

- Spermidine (có thể tìm thấy trong tinh dịch và trong não) kích thích mọc tóc.
- Spermidine, spermine và putrescine cũng có thể được tìm thấy trong não người.

Nghiên cứu nội tiết tố (hormone)

- Cực khoái (orgasm) làm tăng Prolactin và cực khoái cũng làm giảm mật độ Androgen. (Nguồn)
- Không orgasm trong 3 tuần làm tăng Testosterone.
- Nghiên cứu nổi tiếng về một tuần kiêng cử của người Trung Quốc (Lưu ý: Mặc dù nó trở lại mức bình thường sau khi testosterone tăng lên mức đỉnh điểm, hãy nhớ rằng các thụ thể Androgen cũng trở nên nhạy cảm hơn.)
- Thủ dâm thường xuyên làm tăng thụ thể Estrogen.

Nghiên cứu về sự tuyệt dục (Celibacy)

- “Các rủi ro của bất kỳ rối loạn Trục I suốt đời và năm trước, bất kỳ rối loạn vì sử dụng chất gây nghiện suốt đời và năm trước, rối loạn sử dụng rượu suốt đời, rối loạn lạm dụng rượu suốt đời và năm trước, lệ thuộc Nicotine suốt đời, rối loạn sử dụng thuốc suốt đời và rối loạn lạm dụng thuốc suốt đời **thấp hơn đáng kể** đối với những người kiêng quan hệ tình dục so với những người không kiêng.” [Nghiên cứu về kiêng cử cả đời và không kiêng (ảnh hưởng sức khỏe cụ thể)]

- “Để nghiên cứu vai trò khả dĩ của lối sống độc thân về nguyên nhân của ung thư tuyến tiền liệt, các phân tích về tỷ lệ tử vong do ung thư tuyến tiền liệt và các nơi khác trung bình hàng năm trong nhóm của 6226 linh mục Công giáo La Mã ở bang New York từ năm 1965 đến năm 1977 đã được tiến hành. Giấy chứng tử của 1006 (95%) linh mục đã được xem xét. Trong số 156 trường

hợp tử vong này là do các khối u ác tính. Các giáo sĩ có tỷ lệ tử vong thấp hơn 15% cho tất cả các nguyên nhân tử vong và 30% cho tỷ lệ tử vong do ung thư, theo kiểu tử vong được đưa ra của nam giới da trắng ở New York ở độ tuổi tương đương. 12 cái chết vì ung thư tuyến tiền liệt đã được quan sát trong khi 19.8 được dự đoán. Điều này cho thấy con số tử vong **ít hơn đáng kể** so với dân số không độc thân nói chung. **Tỷ lệ tử vong thấp hơn** cũng được tìm thấy đối với các bệnh ung thư phổi, trực tràng và dạ dày." (Nghiên cứu về tử vong và các linh mục thực hành tuyệt dục)

Thông tin thú vị

- Thủ dâm làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.
- Tế bào tinh trùng được tạo ra từ tủy xương.
- Tinh dịch có khả năng điều chỉnh gen và hành vi của phụ nữ.

Kết luận cá nhân

Tôi đã đề cập đến một số nghiên cứu ở trên rằng tinh dịch có tác dụng tích cực cho cơ thể. Mặc dù người ta không chứng minh rằng những lợi ích đó xảy ra khi cơ thể nam giới tái hấp thụ tinh dịch (đơn giản là ta có thể tự hiểu hoặc tự trải nghiệm) nhưng nó đã được chứng minh rằng cơ thể nam giới có thể hấp thụ tinh dịch nếu bạn kiêng cử các hoạt động tình dục. Vì vậy, những gì tôi muốn nói là hợp lý; nếu phụ nữ nhận được lợi ích, nam giới cũng vậy.

11 bài học sau một năm theo đuổi cuộc sống tuyệt dục (celibacy)

Tác giả: **u/shared_consciousness**
Biên dịch: **Nguyễn Thảo Quỳnh**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

Tôi có thể hiểu được mọi người ở đây đang bước đi trên những con đường riêng biệt. Mục tiêu một năm của tôi là đưa tâm trí của mình thoát khỏi ma trận tình dục phương Tây, để chữa lành cơ thể, để bắt đầu nhìn thấy được bản chất của phụ nữ là những linh hồn đẹp đẽ, và để thu hút được một người bạn đời đáng yêu. Đã đến lúc tôi chia sẻ lại những bài học mình học được.

1. Chỉ LGTD* không vẫn chưa đủ

**lưu giữ tinh dịnh (semen retention)*

Trong sáng trong suy nghĩ mới là yếu tố thay đổi. Điều này có nghĩa là tuyệt đối không có ý nghĩ dâm dục đối

với bất kỳ ai ở bất cứ nơi nào. Luôn tỉnh thức, và để cho những dục vọng trôi qua nhanh như khi chúng vừa xuất hiện. Sự chánh niệm cần thiết cho điều này cũng sẽ đưa bạn vào cảnh giới của sự ý thức bản thân. Từ đó bạn cũng có thể nhận thức được những suy nghĩ tiêu cực khác như giận dữ, ghen tuông, đố kỵ, đau buồn, bản ngã... (Tôi vẫn đang luyện tập chuyện này.)

2. Những thôi thúc (fap) cuối cùng cũng biến mất

Tôi đã thực hành nofap nhiều năm trước đó. Trong khi tôi đã có thể chữa trị phần thương tổn nghiêm trọng nhất thì những thôi thúc vẫn ở đó. Việc luyện tập suy nghĩ trong sáng và tuyệt dục hoàn toàn là nền tảng để tôi chỉnh sửa lại não bộ. Những thôi thúc tình dục bắt đầu thuyên giảm sau 6 tháng. Giờ tôi có thể "có hứng" lên được không? Được chứ, nhưng bây giờ thì tôi sẽ chọn lựa liệu có nên, khi nào, bằng cách nào, và với ai. Đây là một trải nghiệm sức mạnh nội tâm tuyệt vời.

3. Những gì bạn hấp thụ thực sự rất quan trọng

Cho việc thực hành LGTD. Hãy xem lại chế độ ăn uống, môi trường, bạn bè, âm nhạc, chương trình truyền hình, tin tức, sách báo, mạng xã hội. Chúng ta thường nói về những chuyện này ở đây trong cộng đồng. Hãy cân nhắc việc hạn chế hoặc loại bỏ thực phẩm chế biến,

các loại chất kích thích (bao gồm đường, cà phê, cần sa, chất thức thần...), xa rời thiên nhiên, phim ảnh, nghe/đọc 'tin tức', và các ứng dụng như Facebook, Instagram hay những ứng dụng đốt dopamine khác. Hãy đọc những cuốn thánh kinh về LGTD như *The Coiled Sperpent* (TD: Con Rắn Cuộn Mình), và *The Bliss of the Celibate* (TD: Phúc Lạc Của Người Tuyệt Dục). Thật ngạc nhiên, quyển *Kinh Thánh* của Thiên Chúa giáo cũng có chứa đựng rất nhiều lời khuyên về chuyện tình dục. Hãy tải ứng dụng Kinh Thánh (Bible) và đọc mỗi ngày một chút.

4. Học cách cân bằng trong việc luyện tập thể dục là rất quan trọng

Tập không đủ/không đúng cách sẽ gây tắc nghẽn năng lượng, mộng tinh, hoặc dẫn tới relapse (tái phạm xem porn/fap). Tập quá sức sẽ phá tan nguồn sinh lực được tích lũy, và bạn sẽ tự hỏi tại sao "siêu năng lực" (superpowers) không xảy ra. Cách luyện tập hiệu quả đối với tôi là: đi bộ nhẹ mỗi ngày, bơi 1.5 km mỗi tuần, và gập bụng ba lần mỗi tuần. Tập thể hình cần lưu ý: việc tăng trưởng/duy trì cơ bắp sẽ chỉ đòi hỏi một nửa chế độ tập khi bạn thực hành LGTD. Hãy nghĩ về chuyện giảm thiểu chế độ luyện tập (và việc ăn uống), để cho phép nguồn sinh khí mới đi vào những mảng khác trong cuộc sống của bạn.

5. Sẵn sàng để đón gặp God trong tâm

Tôi đã bắt đầu đọc kinh thư, và nhận thấy một vũ trụ chân lý trong cổ văn. Những văn tự như vầy đã từng bị tôi bỡn cợt và nhạo báng. Chúng ta thường đọc những bài viết như thế này trong cộng đồng khi các thành viên bảo rằng họ đang trở nên như "thần thánh". Tôi đã nhiều lần bác bỏ điều này, xem nó chỉ là một sự ngạo mạn của bản ngã, nhưng sự thật thì nó vẫn đúng phần nào. Cuộc hành trình này nâng chúng ta lên tầng thần khí (từ tầng vật chất thấp hơn), và kết nối chúng ta với trí tuệ phổ quát của God. John chương 10 câu 34 (trong *Kinh Thánh*) viết: "Giê-su trả lời họ,

> **"Chẳng phải kinh sách các ngươi có viết rằng: 'Ta bảo, các ngươi là thần.'*"**
>
> *(*Psalm 82)*

6. Thế giới bên ngoài của bạn sẽ biến chuyển theo những cách lạ lùng

Trước khi thực hành LGTD tôi đã sống trong một khu rừng bê tông, nơi cỏ dại thất nghiệp, và lạm dụng ma túy mọc đầy. Giờ đây khi viết những dòng này, tôi được bao bọc bởi thiên nhiên xinh đẹp, và trong một cộng đồng cởi mở của những con người hạnh phúc chăm

chỉ. Khi bạn sống một cuộc đời trong sáng, những điều tốt đẹp bắt đầu nở rộ xung quanh, và ngược lại. Chúng ta trải nghiệm toàn bộ thế giới qua chính đôi mắt của mình. Chúng ta chỉ có thể thay đổi thế giới bên ngoài bằng cách thay đổi thế giới bên trong.

7. Thiên nhiên & cuộc sống cộng đồng trở nên tươi đẹp

Hoàng hôn làm rơi lệ, chim dế mang bình an, cây cối giúp thư giãn và vững chãi. Một khi bạn thoát khỏi ma trận hiện đại, bạn sẽ bắt đầu trân trọng những thứ vốn luôn đã luôn là nhà. Là loài người, chúng ta từng sống trong những cộng đồng nhỏ bé thân thương, tự dựng nhà riêng cho chính mình, sống bao quanh bởi đất đá thiên nhiên (chứ không phải bê tông) thực vật, cây cối, ao hồ, và đồi núi. Thiên nhiên bắt nguồn từ God và vì thế có tần số cao. Thành thị và công nghệ bắt nguồn từ người và vì thế có khả năng cao lan truyền tần số thấp. Thế giới God đã tạo ra cho chúng ta suy cho cùng là cái sẽ mang lại niềm hạnh phúc lớn nhất. Thử nghĩ xem việc giữ cho loài cá nhiệt đới sống sót trong hồ thủy sinh khó như thế nào, hay tại sao loài gấu trúc không sanh đẻ trong sự giam cầm. Cuộc sống hiện đại và những cộng đồng kín cổng cao tường của chúng ta là một sản phẩm của sự sợ hãi và sự theo đuổi thoải mái giả tạo.

8. Siêu năng lực là có thật

Phúc lạc, sự duyên dáng, sự tự tin, sức hút, ánh mắt xuyên thấu, da dẻ rạng ngời, lông tóc rậm rạp, sự cải thiện rõ rệt về ngoại hình, gia tăng thu nhập, sự tôn trọng từ phụ nữ và đàn ông, cái nhìn không rời mắt từ trẻ em, những con chó theo đuôi, năng lượng vô tận, sức sáng tạo gia tăng. Chúng ta thường đã nói sâu về những điều này rồi nên tôi sẽ không đi vào chi tiết nữa. Cẩn thận tránh xa việc thỏa mãn cái tôi của bạn đối với những siêu năng lực mới này (đặc biệt là sự tự tin và sự cải thiện bề ngoài). Sự kiêu ngạo như vậy sẽ làm tiêu tán nguồn sinh khí đã tích lũy. Hãy khiêm tốn và và kiềm chế.

9. Cần thời gian để thế giới tiêu cực sụp đổ

Và để xây dựng một thế giới tích cực. Một số người gọi đây là “flatline” (ND: khoảng thời gian không cảm thấy gì tiến triển). Tôi đã trải qua giai đoạn flatline kéo dài 2 năm từ những ngày đầu của nofap (không có ham muốn nói chuyện với phụ nữ, rã rời cả ngày, lo âu, nhốt mình). Flatline của từng người sẽ khác nhau, tùy thuộc mức độ hư hại trong quá khứ, tuổi tác của bạn, và ý chí của bạn với chuyện giữ cho ý nghĩ và hành động được trong sáng. Căn nguyên của flatline đơn giản chỉ là hiệu ứng cai nghiện thông thường từ sự nghiện ngập bị đánh giá thấp nhất trong đời: thỏa mãn

tình dục. Khi quá trình cai nghiện xảy ra, não bộ bạn cần được tái thiết (ví dụ: không 'chào cờ' khi ngồi trước máy tính, cảm thấy tò mò với tâm hồn thay vì những dục vọng thể xác trước phụ nữ).

10. Gian truân tạo ra siêu năng lực

Những khó khăn thực sự với tôi trong một năm trở lại đây là những thử thách gian truân. Thỉnh thoảng tôi cảm nhận được sự giao động qua lại giữa cuộc sống tràn ngập phúc lạc và những bài "kiểm tra" kỳ lạ. Những bài kiểm tra có nét tương đồng với những gì được viết trong Kinh Thánh. Trong mỗi bài kiểm tra, một giai đoạn khó khăn dường như xảy ra với tôi (ví dụ như những vấn đề cảm xúc, sự cô đơn, sự xa lánh từ người thân yêu, việc chạm trán với người xấu, thời tiết khắc nghiệt...) Lạ lùng thay, sau khi tôi chịu đựng qua được, các siêu năng lực thực sự phát triển mạnh mẽ. Chẳng hạn như, tôi trở nên thu hút hơn nhiều, hay có điều gì đó rất tích cực xảy ra. Điều đó như thể God đang muốn giúp tôi trưởng thành trong đức tin và cam kết với luật lệ của tự nhiên. Tôi cũng đã đọc một bài viết ở đây về chuyện những khó khăn có thể gia tăng siêu năng lực như thế nào (ví dụ như nhịn ăn, hay tập trung cao độ vào một dự án làm việc tích cực, hoặc xây dựng một ngôi nhà, hoặc đơn giản chỉ là động lực để tôi viết bài viết này hôm nay).

>>> [THĐP Translation] **Cách làm mới cơ thể: Nhịn ăn và Autophagy**

>>> [THĐP Vietsub] **Những lợi ích sức khỏe to lớn của "Tự Thực" (Autophagy) và "Nhịn ăn gián đoạn" (Intermittent Fasting)**

>>> [THĐP Translation] **Những lợi ích của việc ăn một ngày một bữa – One Meal A Day (OMAD)**

11. Làm chủ mộng tinh

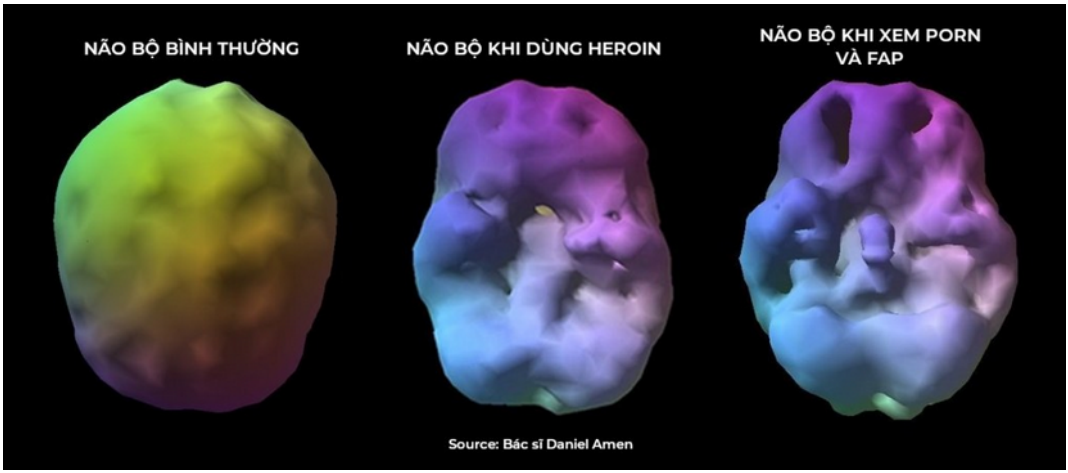
Đến từ nhiều yếu tố. Tôi chỉ mộng tinh một lần duy nhất trong một năm trở lại đây. Tôi thấy những cách sau đây có thể rất hữu ích: Loại bỏ các phương tiện truyền thông Hollywood (có nhiều cảnh nóng lộ liễu, hàm ý về tình dục, và sự lập trình tiềm thức), nhận thức của tôi về suy nghĩ dâm dục trong tình trạng thái tỉnh táo (nó sau đó sẽ ảnh hưởng tới tiềm thức của bạn), và tập thể dục đúng cách (giúp phòng tránh tắc nghẽn năng lượng và gây 'bùng phát'). Khi tôi cảm thấy quá nhiều năng lượng dâng lên trước lúc ngủ, tôi cầu nguyện với God cho tôi có thể tiếp tục tích lũy sinh lực (hay còn gọi là Thần Khí) từ bên trong.

* * *

Cảm ơn trời đất là tôi đã chưa tái phạm, nên tôi không thể nói về nó nhiều. Nếu tôi có thể quay trở lại và cải thiện cuộc hành trình của mình, có lẽ tôi sẽ tránh việc những buổi hẹn hò thân mật (tôi chỉ đi xa nhất là tới việc hôn nhau, không hơn) với

những người phụ nữ có vẻ như tốt đẹp. Vâng, phụ nữ xinh đẹp trở nên hứng thú hơn với bạn nhiều. Thật khó để cho cơ hội trượt qua. Có một "nỗi sợ bị bỏ lỡ" ở đây. Tuy nhiên hãy nhận ra rằng nỗi cám dỗ để rơi vào sự quyến rũ của phụ nữ cũng là một phần của khó khăn và thử thách mà tôi nói đến ở trên. Thử nghĩ về điều đó như một sự kháng cự ác quỷ dâm dục Mara trong Phật giáo. Và hãy nhớ rằng cơ hội gặp được một phụ nữ chất lượng sẽ chỉ tăng lên khi bạn giữ vững được mục tiêu của mình.

Nếu như bạn đã bị tổn thương bởi PMO (Porn-Masturbation-Orgasm/Phim heo-Thủ dâm-Cực khoái), thì hãy xem cuộc hành trình này như một nhiệm vụ xây dựng con đập năng lượng sinh khí nội tại. Điều tiết dòng chảy năng lượng trong bạn bằng cách xây nên bức tường thành dày của sự kỷ luật tự thân. Hãy để cho lượng nước được dâng lên. Tái hòa nhập với cuộc sống bình thường (hình thành một gia đình thân yêu và chăm lo cho họ) khi đập đầy nước. Đừng sợ phải "xả đập" với đối tác thân yêu – nhất là khi cả hai đều nhận thức được hệ quả tự nhiên của tình dục là để cùng nhau tạo ra sự sống.



Cập nhật trải nghiệm lưu giữ tinh dịch (semen retention) sau 3 năm 8 tháng

Tác giả: **u/crazyrj14@reddit**
Biên dịch: **Nguyễn Hoàng Huy**

Như đã nói, tôi đã đi trên cuộc hành trình này khá lâu. Tất cả những lợi ích và những khó khăn thử thách, tôi đã kinh qua. Tôi muốn nói về "những lợi ích thú vị" đã được tích lũy qua thời gian cho đến bây giờ và những thay đổi trong bản thân tôi, những trải nghiệm cá nhân, thế nên bạn muốn hiểu sao thì tùy bạn. Sự lưu giữ tinh dịch và con đường tâm linh đã cho tôi thấy cuộc sống này còn rất nhiều thứ chúng ta chưa nhận ra. Ai có thể nghĩ một việc đơn giản như không xuất tinh lại có liên quan tới chuyện được tái kết nối với God/Vũ trụ/Nguồn. Nó đã dạy tôi rằng tất cả chúng ta nên được sống bình an, mạnh mẽ và anh minh theo những cách riêng của mình. Nhưng đến một lúc nào đó, nhiều con người đã đi chệch khỏi cái tôi muốn gọi là "Luật Tự Nhiên" và nếu bạn nhìn xung quanh bạn trên thế giới và xã hội ngày nay, bạn có thể thấy kết quả của sự đồi trụy và sống một cuộc sống vô bổ và vô kỷ luật dẫn đến đau khổ như thế nào. Tôi không cảm thấy thế giới đáng ra phải như thế này, nhưng hy vọng theo thời gian mọi thứ sẽ tốt hơn, nhưng bây giờ tất cả những gì chúng ta có thể làm là tập trung vào chính mình và làm sự thay đổi mà chúng ta muốn thấy!

Cuộc đời chỉ là một giấc mơ/trải nghiệm tạm thời

Điều này thật khó giải thích bởi vì bản chất của tôi là một người hoài nghi. Nó không nhất thiết là bất kỳ kiến thức nào tôi cứ nghĩ trong đầu, nhưng có cảm giác như khi tôi lưu giữ tinh dịch và đi theo con đường tâm linh càng lâu thì tôi càng có cảm giác như God/Vũ Trụ đang gửi cho tôi thêm trí tuệ và bộ não của tôi là ăng-ten thu nhận thông tin, không phải qua lời nói mà là trực giác/cảm giác. Tôi chỉ cảm thấy đây là sự thật. Nếu bạn sống một cuộc đời xa rời luật tự nhiên và bạn sống một cuộc đời đau khổ do chính hành động của bạn gây ra, bạn phải lặp đi lặp lại trải nghiệm này nhiều lần cho đến khi bạn hiểu đúng (luân hồi). Hãy nhớ rằng tôi không nói đây là “facts” (sự thật từ số liệu) nhưng đây là cách tôi cảm thấy từ bên trong mình. Nó không phải để làm bạn cảm thấy sợ hãi, mà là để khuyến khích bạn sống chính trực. Không những trải nghiệm cuộc đời này có thể là một trải nghiệm đẹp, mà nó còn chuẩn bị cho bạn đón nhận bất cứ chuyện gì xảy ra sau khi chết.

Tôi cảm thấy cực kỳ vô tư

Nếu tôi có thể dùng những từ ngữ chính xác để diễn đạt, nếu cuộc sống là một trò chơi điện tử, tôi cảm thấy như mình đã phá đảo trò chơi và tại thời điểm này, mọi thứ khác chỉ là điểm thưởng bonus giải trí. Bất kể tôi đang làm gì, tôi thậm chí không quan tâm nhiều đến kết quả nhưng tôi say mê và tận hưởng khoảnh khắc hiện tại, điều này giúp cải thiện cơ hội thành công của bất cứ điều gì tôi đang làm ngay từ đầu! Cuộc sống này chỉ là một trải nghiệm tạm thời mà tôi hoàn toàn ý thức/nhận thức được, và tôi đang tận hưởng chuyến đi! Tôi nhận ra rằng khi tần số của tôi càng thấp trong quá khứ, tôi càng lo lắng về những điều vô nghĩa và những níu bám phàm tục. Nhưng khi tôi càng đi trên con đường lưu giữ tinh dịch/tâm linh này, tôi càng trở nên vô tư và thật tuyệt vời vì đó là một sự tự do! Tôi không còn phải làm con tin cho kết quả hoặc những điều vô nghĩa khác. Khi bạn hiểu trong thâm tâm trải nghiệm cuộc sống này là gì, bạn sẽ không đổ mồ hôi cho những điều nhỏ nhặt và ngớ ngẩn, bạn có thể mỉm cười từ bên trong khi biết rằng sự giàu có vô hạn và mọi thứ bạn cần đã có sẵn ở bên trong bạn!

Ý tưởng về “cái chết” hoàn toàn thay đổi trong tôi

Trước đây, tôi sẽ rất lo sợ về cái chết, trải nghiệm cuộc đời bị kết thúc. Bây giờ với phiên bản này của bản thân, khi tôi nghĩ về nó, trải nghiệm cuộc sống này đối với tôi đã kết thúc sớm hơn dự kiến. Tôi không thể không nở một nụ cười trên khuôn mặt, vì tất cả những gì tôi đã nói ở trên. Tôi biết đây chỉ là một trải nghiệm, thân xác này sẽ đến ngày hết hạn, nhưng linh hồn/thần khí/năng lượng của tôi sẽ vượt qua và tôi sẽ tiếp tục, tới đâu tôi không biết, nhưng bây giờ khi tôi đang sống chính trực, biết chăm sóc tâm trí/cơ thể/tinh thần của mình, tôi luôn có cảm giác ấm áp, hạnh phúc và vững tâm sâu thẳm trong cốt lõi rằng tôi sẽ ổn! Tôi quan tâm nhiều hơn đến những người đang ở trong khoảng đời đen tối của họ, nhưng họ phải tự mình thay đổi từ bên trong, và tôi chúc họ những điều tốt đẹp nhất. Tôi cảm thấy nỗi sợ chết 4 năm trước tương quan với việc sống ở tần số thấp và không biết tự chăm sóc bản thân. Nỗi sợ hãi đó về cơ bản là linh hồn/thần khí của tôi đang nói rằng: “Nếu bạn không chăm sóc bản thân trong

kiếp sống này, sẽ có những hệ quả khả dĩ trong kiếp sống tiếp theo mà bạn chưa sẵn sàng đón nhận.”

Tôi cảm thấy được bảo vệ/che chắn

Họ nói rằng khi bạn đang sống với tần số thấp, tự hủy hoại, bạn dễ bị dính vào những chuyện tiêu cực/quái quỷ, và điều đó hợp lý bởi vì các thực thể tiêu cực yếu về bản chất, vì vậy chúng chỉ có thể bám lấy con người người đã làm cho chính tinh thần/thể xác của họ yếu đi. Nhưng điều ngược lại cũng xảy ra với những người ở tần số cao! Tôi cảm thấy như bất cứ đâu tôi đi cũng có những linh thần/chiến binh tần số cao phía sau tôi mọi lúc. Tôi thực sự cảm thấy như Vũ trụ ở bên tôi, như nó chính là tôi, nhưng nó chú ý đến tôi vì tôi đang tu bổ chính mình, và tôi được khen thưởng vì điều đó. Tôi không có gì ngoài lòng biết ơn cho tất cả những điều này.

Không có một “cái tôi” tách biệt, tất cả đều là sự biểu hiện của God/Vũ Trụ

Cách tôi nhìn mọi thứ đã thay đổi rất nhiều. Khi tôi nhìn bạn, tôi không thấy bạn là một người, mà là một hương vị độc đáo của Cuộc Đời/God/Vũ trụ và chính tôi cũng thế. Tất cả chúng ta đều là những phản chiếu độc nhất của God/Vũ Trụ là những lời nhắc nhở liên tục về các phiên bản của chính mình mà ta có thể trở thành, những lời nhắc nhở liên tục về tiềm năng vô tận trong mỗi người! Giống như hàng tỷ tế bào không thể tồn tại nếu không có cơ thể con người, loài người chúng ta là một trong những hương vị bất tận của cuộc sống, không thể tồn tại mà không nằm trong và không có cơ thể Vũ Trụ. Vì vậy, khi ai đó yêu cầu tôi giải thích tôi là loại người thế nào, tôi muốn nói đơn giản là “Tôi chỉ là cuộc sống! Bạn sẽ hiểu được tôi theo thời gian!”

Năng lượng dồi dào, đủ để dễ dàng cảm nhận vào lúc này

Tất nhiên là bạn nghe nhiều người nói về năng lượng tăng lên chỉ trong vài ngày, nên bạn có thể tưởng

tượng được khối năng lượng tôi đã tích lũy trong nhiều năm qua. Tôi có nguồn năng lượng sinh lực chảy từ đầu đến chân. Để giải thích cảm giác này một cách đơn giản, nó giống như một loại cảm giác mát mẻ nhưng ấm áp. Năng lượng này là một cảm giác rất "mến yêu", giống như được ôm bởi một người bạn thực sự quan tâm. Nó rất tuyệt vời nhưng sau một thời gian, nó trở thành chuyện "bình thường" mới, trạng thái mà tất cả chúng ta nên cảm thấy. Sinh lực chảy trong thân xác của chúng ta để định hình thực tại này theo ý muốn! Đây chính xác là nguồn năng lượng phúc lạc mà rất nhiều người theo đuổi sai cách. Cảm giác xuất tinh mà nhiều người đàn ông liên tục mong muốn làm, họ không nhận ra chính nguồn năng lượng họ theo đuổi cũng chính là nguồn năng lượng họ vứt đi liên tục. Nếu nguồn năng lượng sinh lực này được giữ lại, cảm giác phúc lạc, yên bình khi được kết nối lại với God/Vũ Trụ/Thiên Nhiên/Cội Nguồn sẽ được cảm nhận mỗi ngày. Cảm giác tuyệt vời này là cách tất cả chúng ta nên cảm thấy khi chúng ta chăm sóc năng lượng của mình! Điều hay ho nhất là những người khác có thể cảm nhận được năng lượng của tôi. Những người khác,

ngay cả khi họ ở tần số thấp, tất cả chúng ta đều là những hương vị độc nhất của God/Vũ trụ, vì vậy chúng ta có trực giác để cảm nhận năng lượng của một người khác, và khả năng này được tăng cường khi chúng ta tự chăm sóc năng lượng của chính mình.

* * *

Tôi muốn nhắc nhở tất cả các bạn rằng 4 năm trước, tôi là một người bi quan, tiêu cực, hay hoài nghi, và tôi sẽ cười vào mặt bạn nếu bạn nói với tôi về chuyện lưu giữ tinh dịch hay tâm linh. Cuộc hành trình này đã đặt phiên bản bản ngã yếu đuối của chính tôi vào vị trí của nó và đã làm tôi khiêm tốn! Tôi cũng chúc bạn mọi điều tốt đẹp nhất trên hành trình của mình!

6 Lợi Ích Của Nofap

Tác giả: **Mr. Mind Blowing**
Biên dịch: **Thái Quang**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

Đây sẽ là kinh nghiệm cá nhân của tôi. Sau khi hoàn thành 90 ngày chế độ cứng (hard mode) NoFap, tôi cảm thấy như mình trở thành Charmander thành Charizard.

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng việc bỏ porn và fap có thể mang lại cho tôi nhiều lợi ích như vậy. Tôi cảm thấy tuyệt vời khi tôi đưa ra quyết định này.

NoFap biến tôi thành một "con thú" và tôi có thể cảm nhận được nó và nếu bạn sẵn sàng thực hiện thử thách này thì đây là những lợi ích mà bạn sẽ nhận thấy sau khi hoàn thành một tuần NoFap.

1. Bạn, sẽ, có nhiều thời gian hơn

Nó sẽ bắt đầu từ ngày đầu tiên, bạn sẽ không truy cập Instagram xem các bức ảnh và không xem các video kỳ lạ trên internet. Vì vậy bạn sẽ có thêm thời gian.

Với thời gian có thêm đó, bạn có thể làm cho mình tốt hơn, bạn có thể học nhiều hơn ở trường hoặc đại học và bạn có thể làm tốt hơn trong văn phòng.

Bạn có thể đi du lịch nhiều hơn, đến những nơi khác nhau đám cưới, quán bar, tiệc tùng.

Một khi bạn bắt đầu làm mọi thứ, mọi thứ sẽ bắt đầu xảy ra, Bạn không còn trì trệ nữa, bạn sẽ bắt đầu có được động lực đó từ thời gian thêm mà bạn có.

Tận dụng điều đó, đừng ở trong phòng của bạn, đi ra ngoài và sử dụng năng lượng đó, biến nó thành một phiên bản tốt hơn của chính bạn.

2. Không còn trầm cảm và lo âu

Tôi đã từng lo sợ rất nhiều về sự nghiệp của tôi về tương lai của tôi và tôi cũng khó kết bạn mới. Nó đã xảy ra vì thủ dâm quá mức và xem quá nhiều porn.

Bây giờ khi tôi đang thực hành nofap, tôi viết ra tương lai của riêng mình. Bất cứ điều gì tôi muốn làm, tôi làm điều đó mà không lãng phí thời gian và tôi cảm thấy hạnh phúc về điều đó.

Mỗi khi tôi ra ngoài, mỗi khi tôi xem một bộ phim mới, tôi cảm thấy tuyệt vời, tôi yêu từng giây trong cuộc đời mình.

Tôi đã kết bạn mới và họ thích công ty vì họ thích ở gần tôi.

3. Giọng nói trầm hơn

Giọng nói của tôi rất to và rõ ràng và điều này đúng 100 phần trăm, bạn cũng sẽ cảm nhận được điều đó nếu bạn bắt đầu thực hành nofap.

Sẽ mất khoảng một tuần và sau đó, bạn sẽ cảm thấy giọng nói của mình ngày càng sâu hơn và bạn biết rằng các cô gái yêu một giọng nói trầm hơn.

Tôi thích hát và nó đang cải thiện khả năng ca hát của tôi và tôi không muốn mất những cải tiến đó vì vậy tôi sẽ không bỏ NoFap.

4. Mức năng lượng cao

Đêm qua tôi đã ngủ năm tiếng nhưng vẫn bình thường, tôi cảm thấy thật phi thường, quá trình tập luyện của tôi rất tốt, tôi đã nâng được nhiều tạ hơn, khỏe hơn, cơ bắp hơn và rõ hơn.

Năng lượng của bạn sẽ bắt đầu truyền vào những thứ khác và những người xung quanh bạn sẽ thực sự cảm nhận được nó.

Mọi người sẽ bắt đầu cảm thấy năng lượng của bạn, họ sẽ quay lại và nhìn bạn. Con gái sẽ bắt đầu chú ý đến bạn.

5. Hệ thống miễn dịch mạnh hơn

Sức khỏe cơ thể tổng thể của bạn sẽ tăng lên. NoFap sẽ cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn.

Làn da của bạn sẽ rõ ràng hơn, đôi mắt sáng hơn, mái tóc dày hơn, móng tay của bạn sẽ bắt đầu mọc nhanh hơn.

Nếu bạn bị hói hoặc chân tóc bị thoái hóa, bạn sẽ có cảm giác như tóc của bạn đang bắt đầu phục hồi, tóc sẽ bắt đầu mọc lại.

Khi bạn fap quá nhiều, bạn đang mất rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết như Keratin rất cần thiết cho tóc và móng tay của bạn.

Khi bạn dừng lại, một khi bạn bắt đầu luyện tập NoFap, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy những sợi tóc của mình trở nên mềm mượt hơn và đó là vì bạn đang tiết kiệm rất nhiều vitamin, chất dinh dưỡng và khoáng chất mà cơ thể cần.

6. Gia tăng tự tin

Khi bạn sẽ thực hành NoFap, bạn sẽ xây dựng sự tự tin của mình có lẽ không có ý thức/trong tiềm thức nhưng bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang kiểm soát cuộc sống của bạn. Bạn sẽ tạo ra số phận cho chính mình, không có gì có thể ngăn cản bạn.

Mức dopamine của bạn sẽ trở lại bình thường nhưng cần có thời gian, một khi mức dopamine của bạn trở nên bình thường, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn đang tìm thấy hạnh phúc trong mọi điều nhỏ nhặt của cuộc sống.

Đây là một số lợi ích bạn sẽ nhận được nếu bạn bỏ được chứng nghiện này từ hôm nay.

Cảm ơn vì đã dành thời gian quý báu của bạn đọc bài viết này.

7 cách để giữ NoFap

Tác giả: **Mr. Mind Blowing**
Biên dịch: **Thái Quang**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

Mọi người đều cảm thấy khó khăn khi giữ Nofap vì nó quá khó. Khi bạn đang trên đường để cai nghiện lâu dài thì sẽ không dễ dàng gì.

Nhưng tôi đã tìm thấy một số lời khuyên thực sự hữu ích giúp tôi thoát khỏi cơn nghiện này và thực sự hiệu quả.

1. Xác định triggers của bạn

Bạn phải xác định các kích hoạt (triggers) của bạn. Sau khi xác định các kích hoạt của bạn, bạn sẽ phát triển một nền tảng khiến bạn có thể hành động khi xử lý các kích hoạt.

Nếu bạn biết kích hoạt của bạn thì bạn có nhiều khả năng hành động phù hợp khi những thôi thúc đó đến.

Vì vậy, hãy dành chút thời gian và thực sự nghĩ về điều đó khi những thôi thúc đó đến.

2. Tìm một giải pháp thay thế

Đó là điều quan trọng nhất khi bạn bắt đầu hành trình NoFap, có thể rất khó khăn để nỗ lực, dành thời gian vào việc khác thay vì xem porn và thủ dâm.

Tuy nhiên, nếu bạn có thể tìm thấy một thứ gì đó thay thế mà bạn có thể bỏ thời gian, công sức, năng lượng vào, để đưa tâm trí của bạn vào một thứ gì đó hữu ích hơn là fap.

Bạn đang xây dựng kỷ luật hoàn hảo và bạn có nhiều khả năng duy trì cam kết sau đó bạn chỉ cần cố gắng hết sức về mặt tinh thần.

Hãy thử những điều mới như làm ra một trang Blog như tôi, tạo một kênh Youtube, theo đuổi sở thích, đam mê...

3. Nghe nhạc và cảm nhận nó

Kết nối bản thân với các bài hát. Tôi luôn luôn làm điều đó khi có những ý nghĩ muốn xem porn. Tôi đặt tai nghe vào và bắt đầu nghe một số bài hát thực sự tạo động lực.

Bạn có thể nghe bất kỳ thể loại nào bạn thích. Chỉ cần tưởng tượng bạn đang hát cho cô ấy nghe hoặc tưởng tượng rằng bạn là một rapper và bạn đang hát trong buổi hòa nhạc...

4. Không đếm ngày

Chuyện này hơi khó. Vấn đề là khi mọi người bắt đầu đếm ngày và họ tái nghiện thì bạn bắt đầu so sánh bản thân với người khác.

Mọi người bắt đầu nghĩ rằng “Trời ơi, tôi đã thất bại chỉ sau 7 ngày hoặc 5 ngày,” đừng nói như vậy vì nó thực sự làm bạn nản lòng và bạn bắt đầu nghĩ rằng nofap là không thể.

Đừng đếm ngày của bạn cho đến khi một tháng trôi qua. Đánh dấu ngày bạn bắt đầu và đánh dấu vào cùng ngày vào tháng tới.

Một khi bạn vượt qua 30 ngày đầu tiên, bạn có thể đạt được thành công. Cá nhân tôi nghĩ rằng đó là những ngày khó khăn nhất, tuy nhiên một khi bạn được 60 ngày, 90 ngày, một khi bạn vượt qua tháng đầu tiên, nó sẽ trở nên dễ dàng với bạn.

Đừng đếm ngày bắt đầu vì bạn sẽ tái nghiện và đừng so sánh bản thân với thời gian, so sánh bản thân với chính mình và nỗ lực bạn bỏ ra.

5. Ra ngoài thiên nhiên

Đi ra ngoài và dành một chút thời gian ở đó cho đến khi cám dỗ/thôi thúc qua đi. Tôi luôn luôn làm điều đó, nó là phương pháp tốt nhất và nó sẽ có hiệu quả cho bất cứ ai.

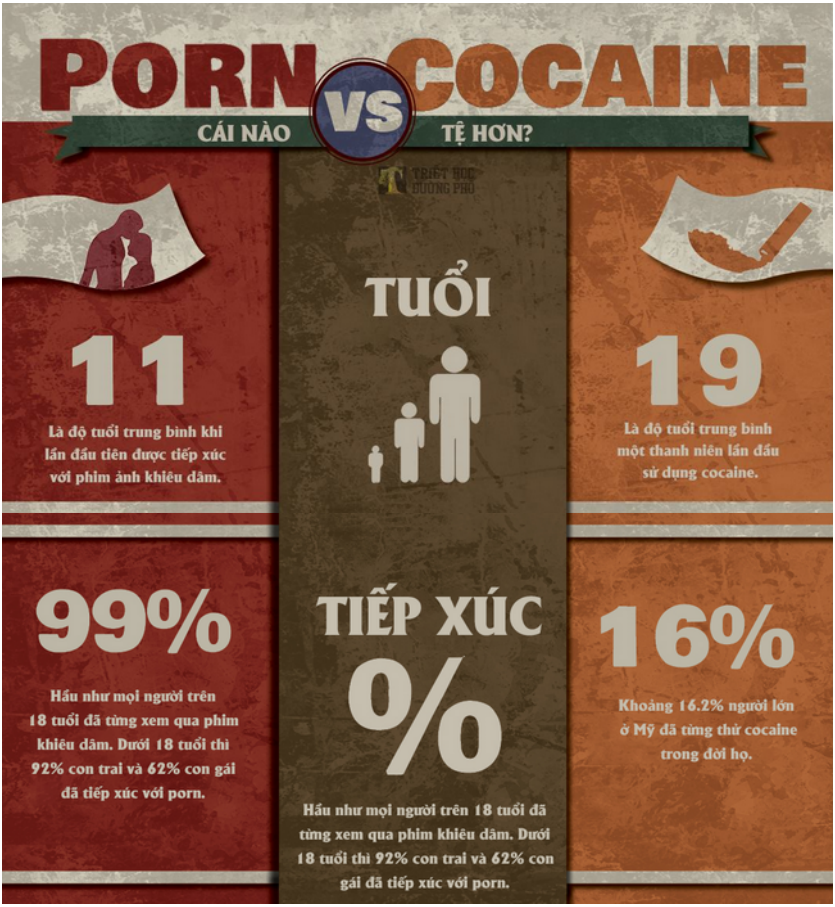
Không bao giờ cô đơn, bạn sẽ bắt đầu có những suy nghĩ về fap và bạn có thể tái nghiện vì vậy hãy ra ngoài và tận hưởng thiên nhiên.

6. Suy nghĩ về tất cả các lợi ích

Bạn sẽ bắt đầu thấy những thay đổi của bản thân sau một tuần và điều đó là phổ biến nhưng nếu bạn muốn lợi ích lâu dài hơn thì hãy duy trì nó nếu không thì lợi ích sẽ mất dần.

7. Xem các video, bài viết về Nofap. Tham gia những cộng đồng Nofap

Porn và cocain cái nào tệ hơn? Porn



24M
Khoảng 24 triệu người ở Mỹ (trong 10 người trưởng thành thì có một người) thú nhận mình bị nghiện porn.
NGƯỜI DÙNG
#
1.5M
Khoảng 1.5 triệu người Mỹ (0.6% những người trên 18 tuổi) được ghi nhận nghiện cocaine.
NÃO BỘ
Nhiều nghiên cứu đã chứng minh việc thường xuyên xem porn sẽ bị giảm chất xám trong vùng động lực của não, khiến người nghiện có ít động lực hơn.
Nhiều nghiên cứu đã chứng minh việc thường xuyên dùng cocaine sẽ bị giảm chất xám trong vùng đưa ra quyết định của não bộ, khiến người nghiện đưa ra những quyết định sai lầm
VÒNG NGHIỆN
Độ nặng
Tần suất
Xem porn gia tăng mức độ dopamine. Khi não bộ đã quen với mức dopamine cao, nó trở nên kém nhạy cảm hơn với những thứ đã được xem qua. Nên người xem phải xem thường xuyên hơn và xem những thể loại nặng đô hơn để có được cảm giác, tạo ra một vòng nghiện luẩn quẩn.
Độ nặng
Tần suất
Cocaine cũng khiến mức dopamine tăng cao khi sử dụng. Não bộ sau đó sẽ muốn sử dụng thường xuyên hơn và tăng dose cao hơn để được phê, tạo ra một vòng nghiện luẩn quẩn.

BẠO LỰC

Những nghiên cứu gần đây cho thấy những người thường xuyên xem porn có khả năng cao hơn (so với người không xem) thực hiện hành động tấn công tình dục, hiếp dâm, biểu lộ thái độ ủng hộ bạo hành phụ nữ. Khả năng thấp hơn là chuyện can thiệp khi thấy cảnh hiếp dâm, và thể hiện lòng trắc ẩn với những nạn nhân.

Sử dụng cocaine liều cao khiến người dùng có những hành vi kỳ lạ, thất thường, và bạo lực. Gần 50% người dùng có mức độ giận dữ và nghi ngờ gia tăng.

TRẦM CẢM

Nghiên cứu đã cho thấy xem porn gia tăng đáng kể cảm giác cô đơn trong người xem.

Nghiên cứu đã cho thấy sử dụng cocain thường xuyên là nguyên nhân của trầm cảm và ở một số thành phố 20% những vụ sự sát là người dùng cocaine.

TheVisualCommunicationGuy.com | 2014

TRANSLATED BY WWW.TRIETHOCDUONGPHO.NET

Resources

Kühn S, Gallinat J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry. 2014

FightTheNewDrug.org: http://www.fightthenewdrug.org/get-the-facts#porn-addiction-escalates

Alan McKee, (2014) Humanities and social scientific research methods in porn studies. Porn Studies 1:1-2, pages 53-63.

Dolf Zillmann, Influence of unrestrained access to erotica on adolescents' and young adults' dispositions toward sexuality, Journal of Adolescent Health, Volume 27, Issue 2, Supplement 1, August 2000, Pages 41-44, ISSN 1054-139X, http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00137-3

Yoder, V., Virden III, T. B., & Amin, K. (2005). Internet Pornography and Loneliness: An Association?. Sexual Addiction & Compulsivity, 12(1), 19-44.

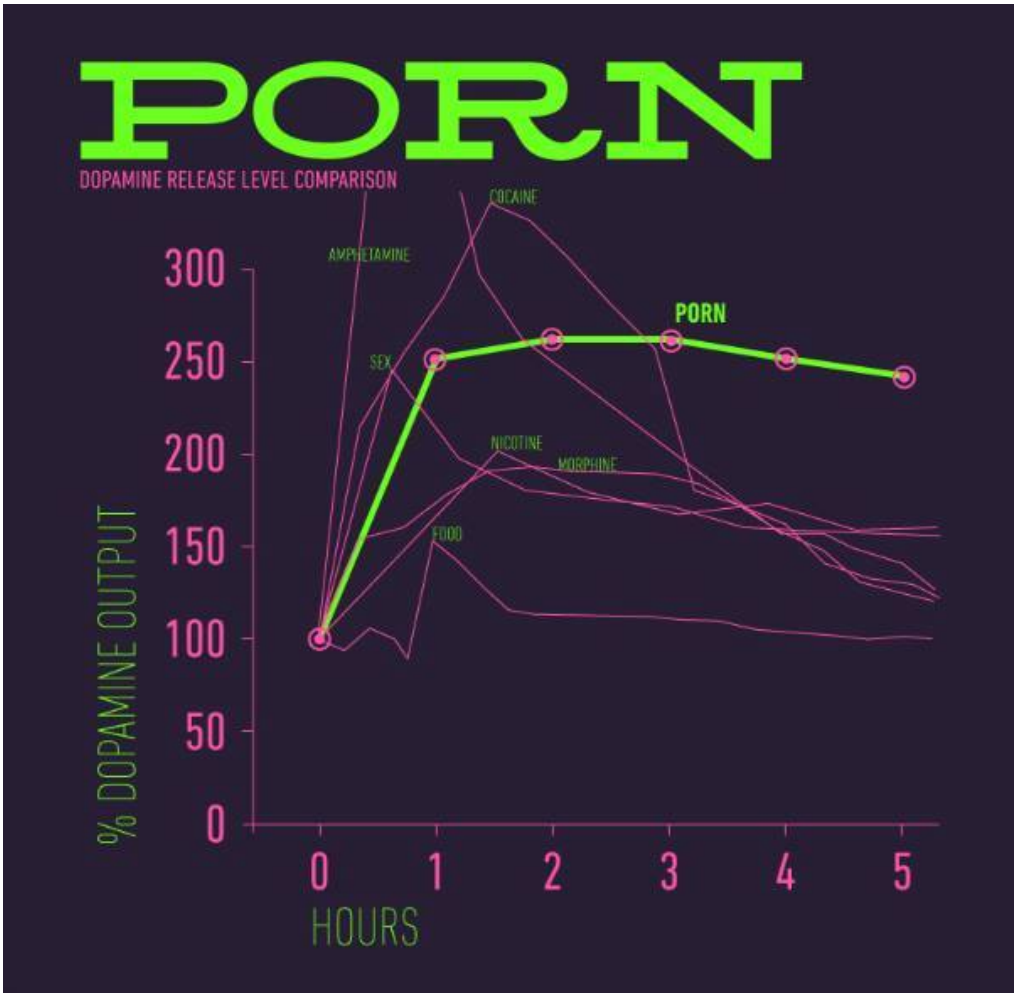
Journal of Clinical Psychiatry: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC181074/

HighTimes.com. http://www.hightimes.com/read/us-tops-cocaine-marijuana-use

StopPornCulture.org: http://stoppornculture.org/about/about-the-issue/facts-and-figures-2/

Brookhaven National Laboratory: http://www.bnl.gov/newsroom/news.php?a=11355

PsychologyToday.com: http://www.psychologytoday.com/conditions/cocaine



Porn và Dopamine

Muốn trở thành đàn ông điều đầu tiên cần làm là ngừng xem porn và fap. Porn và fap là vũ khí nguy hiểm nhất giết chết đàn ông ngày nay. Nếu muốn trả nghiệp fap (rất nặng nề và khủng khiếp, những người fap lâu năm đều có thể làm chứng) thì cách tốt nhất là thực hành và tuyên truyền nofap.

Sau đây là các dấu hiệu cho thấy bạn có mức dopamine thấp vì xem porn thường xuyên theo nhiều người report, trong đó có tôi. Sau khoảng 4 năm tôi thực hành nofap thì mọi dấu hiệu dưới đều biến mất, tôi trở thành phiên bản cao cấp hơn của chính mình, self-mastery, và được bay trên đôi cánh của tình yêu.

- **Mệt mỏi**
- **Thiếu động lực**
- **Thiếu tự tin**
- **Vô cảm**
- **Khó ngủ, mất ngủ**
- **Sáng không muốn thức dậy**
- **Mood swings**
- **Trí nhớ yếu, hay quên**
- **Khó tập trung**
- **Khó liên kết với mọi người**
- **Yếu sinh lý**
- **Thèm ngọt**
- **Thèm caffeine**
- **Không chịu được stress**
- **Không thể giảm cân**

Chức Năng Sinh Lý Tạng Thận

Tác giả: **ĐÔNG Y SĨ ĐẶNG NGỌC VIỄN**

Khi nói đến tạng thì cơ thể chúng ta có lục phủ, ngũ tạng. Chúng ta phải dưỡng tất cả tạng phủ và cách ăn được trình bày sau đây sẽ thể hiện hàm dưỡng tất cả tạng phủ. Chúng tôi trình bày đại diện một tạng thận là vì tạng thận liên quan đến tiên thiên, liên quan đến những gì đứa con nhận được từ cha mẹ đều qua tạng thận: thể hiện qua việc thận sinh tinh và sinh noãn cầu.

SINH LÝ TẠNG THẬN THEO ĐÔNG Y

Thận là gốc Tiên Thiên, nguồn gốc của sự sống. Cha mẹ có sức khỏe kém thì không thể cho con tiên thiên tốt, không thể cho con một cái "gốc" tốt, vững chãi. Gốc không tốt thì không thể sinh ra cành lá sum xuê và hoa tươi quả ngọt. Cha mẹ có sức khỏe tốt mới truyền cho con tiên thiên tốt, sự sống tốt sau này.

Thận chủ về não tủy. Thận tàng tinh, tinh sinh não tủy. Thận khỏe sẽ tạo được não đầy tủy đủ và hệ thần kinh với các tế bào khỏe mạnh và nhạy bén, nền tảng của trí thông minh. Đây là một chức năng quan trọng của thận để tạo nên một con người thông minh và trí tuệ. Khi thận bị suy thì người đó sẽ suy kém về não bộ, kéo theo suy kém về trí tuệ. Do đó, chúng ta đặc biệt quan tâm đến chức năng này của thận. Dưỡng thận trước khi có ý định sinh con cực kỳ quan trọng là vậy.

Chức năng này rối loạn sinh các bệnh về thần kinh, giảm trí nhớ, hay quên, trầm cảm, kém sáng tạo, nếu nặng gây lú lẫn.

Thận chủ về xương cốt. Thận điều khiển việc tạo xương.. Bộ xương là trụ cột của cơ thể. Thận khỏe sẽ có bộ xương vững chắc, thân hình vạm vỡ, bước đi khoan thai nhưng đầy uy nghi. Xương chứa não tủy và bảo vệ não tủy nên xương yếu sẽ ảnh hưởng đến não tủy

Để xảy ra các bệnh về xương khớp như thoái hóa khớp, thoái hóa đốt sống, thoát vị đĩa đệm... chứng tỏ thận đang suy.

Thận chủ thủy. Tức là điều hòa lượng nước trong cơ thể và lọc thải những độc tố và chất căn bã đưa ra ngoài qua đường tiểu. Những độc tố này do ăn uống đưa vào hoặc sản sinh ra trong quá trình trao đổi chất. Thận khỏe mới lọc thải hoàn toàn các độc tố ra khỏi cơ thể. Thận yếu sẽ không lọc hết độc tố ra khỏi cơ thể,

nên gây nhiễm độc các cơ quan khác mà sinh bệnh. Nếu chúng ta uống nhiều nước cũng gây áp lực cho thận làm việc nhiều, như thế thận sẽ suy yếu sớm. Chúng ta ăn nhiều những chất không cần thiết và những thực phẩm không phải thức ăn của con người cũng làm cho thận làm việc quá tải và kết quả thận suy yếu sớm.

Chức năng này rối loạn gây ra chứng phù thũng và nhiều bệnh khác.

Thận chủ về sinh sản. Thận mạnh giúp sản sinh tinh trùng và noãn cầu khỏe mạnh, từ đó mới tạo tác đứa con khỏe mạnh và thông minh. Thận yếu chắc chắc sinh ra tinh trùng yếu và noãn cầu yếu, như thế thì không thể sinh con được khỏe mạnh và thông minh.

Xảy ra các bệnh chứng về sinh dục, sinh lý, tuyến tiền liệt, tinh trùng, tử cung, kinh nguyệt... chứng tỏ thận đang suy.

Thận chủ tiền âm và hậu âm. Thận khỏe thì đại tiện và tiểu tiện điều hòa.

Rối loạn đại tiện, tiểu tiện, đau bàng quang là bệnh chứng của thận suy.

Thận khai khiếu ra tai và biểu hiện ở tóc. Ông bà mình nhận định “cái răng cái tóc là gốc con người”. Răng (xương) tốt, tóc tốt là biểu hiện của thận tốt mà thận là cái gốc của sự sống.

Các bệnh chứng về thính giác và về tóc đều biểu hiện thận yếu.

Hai tay liên quan với tim trong khi đó hai chân liên quan đến thận. Giữ cho hai chân ấm tức là giữ cho thận và tử cung được ấm. Đó là lý do tại sao ông bà không cho phép phụ nữ mặc quần ngắn. Vì mặc quần ngắn sẽ làm cho hai chân lạnh, kéo theo thận lạnh và tử cung lạnh, lâu ngày làm thận yếu. Tử cung lạnh (một phần do ăn nhiều thức ăn thịnh Âm) sẽ không lưu giữ được thai nhi, gây nên tình trạng sẩy thai.

Tình chí kinh hãi (sợ) sẽ hại thận. Không nên để rơi vào trạng thái kinh hãi. “Sợ quá đái trong quần” là biểu hiện ảnh hưởng đến thận. Quan hệ tình dục nhiều cũng hại thận. Tinh hao thận yếu, “Đa dâm bại thận”.

Các đôi vợ chồng trẻ đã bị suy thận thì chắc chắc con sinh ra sẽ bị suy thận, kém thông minh và đau ốm triền miên. Nếu ba mẹ suy thận nặng thì con sẽ bị đần độn. Muốn cho con mình được khỏe mạnh, thông minh và trí tuệ, các đôi bạn trẻ phải dưỡng thận trước khi quyết định sinh con. Điều này rất quan trọng, liên quan đến nòi giống của dòng tộc và vận mệnh của quốc gia.

Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh

Vệ sinh yếu quyết

Đời nay trái người cổ phong

Rượu chè trác táng làm xằng kể chi

No say phòng dục đôi khi

Chân Nguyên hao tán chỉ vì kiệt tinh

Tinh vơi nghiêng động thần minh

Thoả lòng, trái đạo dưỡng sinh còn gì!

Năm mươi tuổi đã thấy suy

Vì chưng tửu sắc khởi cư không chừng

Người xưa dạy cách đề phòng

Tuỳ thời mà tránh "tặc phong hư tà"

Muốn cho chân khí điều hoà

Sửa mình trong sạch hư vô trong lòng

Chí nhân, lòng chẳng muốn tham

Có gì lo sợ tà xâm hại mình

Tinh thần giữ vững ở trong

Bệnh nào xâm được chẳng phòng cũng an

• • •

Cần nên tiết dục thanh tâm

Giữ lòng liêm chính chẳng ham tiền tài

Chẳng vì danh lợi đua đòi

Chẳng vì sắc đẹp đắm người, hại thân

Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thần

Tinh không hao tán thì thần được yên

Hàng ngày luyện khí chớ quên

Hít vào thanh khí, độc liền thải ra

Làm cho khí huyết điều hoà

Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm

Lại cần tiết chế nói năng

Tránh làm quá sức dự phòng khí hao

Thức đêm lo nghĩ quá nhiều

Say mê sắc dục cũng đều hại tâm

Biến sinh lao tái bệnh thâm

Chân nguyên suy tổn ngấm ngầm chết non

• • •

Bệnh căn nữ có khác nhau

Về phương kinh nguyệt, có mang lâm bồn

Sinh rồi, con mẹ vuông tròn

Nhưng mà sản hậu lại còn phải kiêng

Mấy điều ghi nhớ trước tiên

Nhập phòng vô độ chớ nên chiều chồng

Lửa dục nung nấu trong lòng

Âm tinh hao kiệt, máu hồng cũng khô

Đẻ nhiều huyết bại khí hư

Dần dần thuỷ kiệt, từ từ sinh lao

Dâm phòng quá độ khí hao

Thường khi không chữa quy vào hiếm hoi

• • •

Vệ sinh phép giữ thân mình

Sao cho khoẻ mạnh an ninh mới là

Mười điều cơ bản đề ra

Thứ nhât: làm lụng, hai là nghỉ ngơi

Ba là đừng trái tiết trời

Xông pha mưa gió nắng nôi lạnh lùng

Còn khi dịch lệ cuồng phong

Biết chừng mà tránh, mà phòng mới yên

Thứ tư thị hiếu chớ quên

Mắt trông ham muốn, lòng quên cương thường

Sinh ra làm bậy làm xằng

Chứ "tham" sánh với chữ "thâm" một vần

Năm là cần phải thủ chân

Giữ lòng trong sạch cho thần được yên

Định tâm như kẻ tham thiền

Bỏ lòng lợi dục đua chen đường đời

Sáu là ngủ dậy theo thời

Luyện thân, luyện khí đứng ngồi thong dong

Làm cho khí huyết lưu thông

Chân tay cứng cáp trong lòng thảnh thơi

Bảy: răm tửu sắc chơi bời

Thoả lòng chốc lát, cuộc đời ngắn đi

Tinh hao, chân khí phải suy

Nguyên thần ly tán, bệnh gì chẳng sâu

Tám: cần ăn uống hàng đầu

Nhưng đừng quá bội mà đau dạ dày

Kiêng ăn các thứ đắng cay

Các thứ sống lạnh tích dầu khó tiêu

Chín là năm ngủ thuận chiều

Hướng phương sinh khí (về đông) đầu cao hơn mình

Vòng tay lên ngực: mộng kinh

Vào giường không nghĩ, thẳng mình ngủ yên

Mười nên tắm giặt cho liền

Ra ngoài dù, nón không quên trên đầu

Đề phòng hàn thấp nhiễm vào

Áo quần ấm áp, tà nào dám xâm

Mấy điều nên nhớ nhập tâm

Tháng ngày giữ trọn, trăm năm thọ trường.

Brahmacharya (Nofap) quotes từ những bậc thầy tâm linh

Biên soạn: **Nguyễn Hoàng Huy**
Biên dịch: **Nguyễn Hoàng Huy**

“Sự tự do độc nhất vô nhị của con người trong việc sự dụng năng lượng tình dục một cách linh hoạt có cái giá của nó. Cái giá phải trả là chúng ta dành 25% đến 40% năng lượng khí thu được từ thức ăn, không khí, ánh sáng mặt trời chỉ để sản xuất tinh trùng và duy trì sự sẵn sàng của hoạt động tình dục. Tại sao cơ thể dành quá nhiều tài nguyên đáng giá để sản xuất hàng tỉ tế bào tinh trùng và điều tiết chúng bằng hệ thống hormones? Đơn giản chỉ để sinh ra vài đứa bé trong 1 quãng đời? Tự nhiên ko lãng phí như vậy. Cơ thể đầu tư nhiều trong việc tạo năng lượng tinh trùng để thúc đẩy sự tiến hoá chung (của giống nòi?). Người đàn ông càng thành công trong việc chuyển hoá năng lượng dự trữ của mình thành năng lượng sáng tạo và năng

lượng tinh thần, thì càng tiến hoá nhanh. Con đường luyện khí của Đạo đơn giản chỉ là thử tận dụng cách tối ưu món quà tự nhiên mà mỗi người sinh ra đã có để tiến hoá tối đa trong 1 cuộc đời.” — **Mantak Chia,** *Taoist secrets of love - Cultivating male sexual energy*

"Trước khi bạn chữa cho một người nào, hỏi anh ta xem có sẵn sàng từ bỏ những thứ đã làm anh ta bệnh không." **— Hippocrates**

“Năng lượng là cần thiết, và năng lượng luôn luôn đẹp. Nếu bạn không biết làm thế nào để sử dụng nó, nó sẽ trở thành xấu xí, sau đó nó đi vào chạy lạc lối. Năng lượng này phải vươn cao lên. Sex là trung tâm thấp nhất là của bạn - nhưng đó không phải là tất cả: bạn có bảy trung tâm. Khi năng lượng di chuyển lên trên, nếu bạn biết cách để làm cho nó đi lên, khi nó di chuyển từ trung tâm này sang trung tâm khác, bạn sẽ cảm thấy những sự biển đổi rất lớn. Khi năng lượng đến luân xa tim, đến trung tâm của trái tim, bạn trở nên đầy tình yêu bạn trở thành tình yêu. Khi năng lượng đến với trung tâm con mắt thứ ba bạn trở thành ý thức, nhận thức. Khi năng lượng đến luân xa cuối cùng, Sahasrara,

bạn sẽ nở, bạn thăng hoa, cây của sự sống của bạn đã đến sự giác ngộ thật thụ: bạn trở thành một vị Phật. Những năng lượng chỉ là năng lượng. Đừng hạn chế, đừng ngăn chặn. Hãy biến đổi nó. Hãy cảm thông nhiều hơn, hãy giữ tỉnh táo, chỉ khi đó bạn mới có thể trọn vẹn." — **Osho**

"Vua không phải là vua nếu không có của cải, nhân dân và quân đội, cũng như hoa không phải là hoa nếu không có mùi hương, sông không phải là sông nếu không có nước. Cũng vậy, người không phải là người nếu không có Brahmacharya. Ăn ngủ, sợ hãi, và tình dục thì cả thú vật lẫn con người đều giống nhau. Sự khác biệt giữa người và thú chính là Dharma (Pháp, Đạo), Viveka (phân biệt), và Vichara (tự vấn) Sakti, Jnana (kiến thức) và Vichara chỉ có thể có được qua việc giữ gìn Veerya (năng lượng). Nếu một người không có được những tiêu chí này, thật sự thì hắn chỉ được nên được xem như thú vật." — **Swami Sivananda**

"Thậm chí thánh thần, thiên thần và Khẩn Na La cũng quy phục dưới chân một Brahmachari đích thực. Thậm chí Ishvara bôi lên trán bụi từ chân của một kẻ độc

thân chân thực. Brahmacharya là chìa khóa duy nhất mở ra Sushumna và đánh thức Kundalini. Nó mạng lại vinh quang, danh tiếng, đức hạnh và Mana-Pratishtha. 8 Siddhi và 9 Niddhi (các loại thần thông, sức mạnh) lăn dưới chân kẻ tuyệt dục. Chúng luôn sẵn sàng tuân lệnh anh ta. Thần chết tránh xa hắn. Ai có thể mô tả được sự vĩ đại, cao cả, và vinh quang của một Brahmachari đích thực!" — **Swami Sivananda**, *Practice of Brahmacharya*

"Không ai có thể nắm chặt lấy những lý tưởng cao cả nếu không thực hành nghiêm ngặt brahmacharya. Để có được sự phát triển toàn diện và sức sống mạnh mẽ cho thân thể, não bộ và tâm trí thì brahmacharya là không thể thiếu. Những ai thực hành nghiêm ngặt brahmacharya sẽ phát triển được một trí nhớ dẻo dai và khả năng thấu hiểu sâu sắc. Khi thực hành Brahmacharya, một mạng lưới kinh mạch đặc biệt được tạo ra và mang lại nhiều sức mạnh tuyệt vời. Bạn có biết vì sao những đạo sư vĩ đại đã nhấn mạnh tầm quan trọng của Brahmacharya không? Là vì họ biết rằng nếu một người thất bại trong chuyện này, mọi thứ

khác cũng sẽ mất. Người Brahmacharin nghiêm túc không bị mất đi sinh lực. Anh ta có thể không trông như một vận động viên, nhưng não bộ của anh đã phát triển tinh vi đến mức có khả năng nắm bắt được những thứ siêu nhạy cảm." — **Swami Brahmananda**

"Ojas là sản phẩm cao nhất những nguồn khí lực trong cơ thể trở thành. Bạn phải nhớ rằng nó chỉ là vấn đề chuyển hóa. Những nguồn lực bên ngoài, điện lực và từ lực, sẽ được biến đổi thành nội lực; năng lượng cơ bắp sẽ được biến đổi thành Ojas. Các Yogi nói rằng một phần của năng lượng con người được biểu lộ thành năng lượng tình dục, trong những ý nghĩ dâm dục, khi được kiểm soát và điều khiển, dễ dàng được biến hóa thành Ojas. Các Yogi chuyển hóa hết nguồn năng lượng tình dục thành Ojas. Chỉ có những người đàn ông và đàn bà trong sạch mới có thể khiến cho Ojas đi lên và tích chứa trong não. Đó là lý do vì sao sự khiết trinh (chastity) đã luôn được xem là đức hạnh cao nhất. Nếu một người cảm thấy rằng anh ta không trong sạch, tâm linh liền biến mất, anh ta đánh mất đi sức mạnh tinh thần và sức bền luân lý." — **Swami Vivekananda**

“Các Yogi tuyên bố rằng cao nhất trong tất cả các nguồn năng lượng trong cơ thể con người là ‘Ojas’. Thứ Ojas này được lưu trữ trong não, và càng nhiều Ojas có trong đầu của một người, anh ta càng mạnh mẽ, càng thông minh, càng trí tuệ. Một người có thể ăn nói văn hoa, tư tưởng đẹp đẽ, nhưng họ không gây ấn tượng với mọi người; một người khác ăn nói không văn hoa, hay có tư tưởng đẹp đẽ gì, nhưng lời nói của anh ấy lại có sức hút. Mọi hành động của anh ta đều mạnh mẽ. Đó là sức mạnh của Ojas.” — **Swami Vivekananda**

“Để nhận biết được God, một người phải tuyệt dục tuyệt đối. Những vị thánh như Sukadeva là những ví dụ cho một urdhvareta (người có năng lượng hướng lên). Sự trinh khiết của họ là tuyệt đối không ngắt quãng. Còn có một tầng lớp khác, những người trước đây đã từng xuất tinh nhưng sau đó đã có thể kiểm soát nó. Người có thể kiểm soát được tinh khí trong 12 năm sẽ tạo ra được một sức mạnh đặc biệt. Anh ta có được một mạnh lưới kinh mạch ký ức mới, khiến anh ta có thể nhớ mọi thứ, hiểu mọi thứ. Mất tinh khí làm suy kiệt sức mạnh. Nhưng nếu có mất trong một giấc

mơ thì cũng không sao, nó được tạo ra từ thức ăn, phần còn lại sau khi bị mộng tinh là cũng đủ. Nhưng phải không được quen một người phụ nữ. Phần tinh khí còn lại sau mộng tinh là phần rất tinh túy." — **Swami Vivekananda**

"Ai cũng muốn ra lệnh, và không ai muốn tuân lệnh; điều này là vì đã thiếu vắng đi hệ thống brahmacharya của ngày xưa. Đầu tiên, học cách tuân lệnh. Ra lệnh sẽ tự động đến sau. Luôn luôn học làm một đầy tớ trước tiên, rồi sau đó bạn sẽ phù hợp để làm một ông chủ." — **Swami Vivekananda**

"Năng lượng tình dục có thể được kiểm soát và được chuyển hướng từ mục đính tình dục sang mục đích sáng tạo nghệ thuật và thẩm mỹ, tăng hiệu suất làm việc, hoặc dùng để nâng cao năng lượng trí óc hay những năng lượng khác. Hoàn toàn được kiểm soát, nó cũng có thể được biến thành năng lượng tâm linh. Người Ấn Độ cổ đại đã biết rõ chuyện này, và được mô tả là sự chuyển hóa từ retas thành ojas trong brahmacharya. Retas, tinh dịch, gồm có 2 thành phần, một là cho mục đích tình dục, phần còn lại là năng

lượng nền, và nếu một người không sa đà vào tình dục và tinh dịch không bị lãng phí, nó biến thành ojas. Toàn bộ lý thuyết về brahmacharya được dựa trên đó bởi các Yogi." — **Sri Aurobindo**

"Brahmacharya là gì? Nó là một lối sống dẫn chúng ta tới Brahman (God)." — **Mahatma Gandhi**

"Có nhiều chìa khóa mở ra sức khỏe, và tất cả đều khá cần thiết; nhưng có một thứ cần thiết hơn tất thảy đó là brahmacharya. Không khí sạch, nước uống sạch, và thức ăn bổ dưỡng rõ ràng là cũng có đóng góp cho sức khỏe. Nhưng làm sao ta có thể khỏe mạnh nếu ta phí phạm hết những gì ta đạt được? Làm sao để không làm ăn mày nếu ta tiêu phí hết số tiền ta kiếm được? Không còn nghi ngờ gì nữa, đàn ông và đàn bà không thể hùng dũng hay mạnh mẽ được trừ khi họ áp dụng brahmacharya." — **Mahatma Gandhi**

"Năng lượng sinh khí của những người biết bảo tồn tinh khí được nâng cấp rất nhiều, nếu anh ta có trở bệnh vì nghiệp trong quá khứ, nguồn năng lượng sinh khí sẽ ngăn không cho căn bệnh trở nên nghiêm trọng.

Anh ta sẽ mau chóng lành bệnh. Giả sử như một người bình thường cần một tháng để phục hồi, brahmachari sẽ khỏe lại trong một tuần.” — **Swami Dayananda Saraswati**

“Brahmacharya hay sự trinh khiết tuyệt đối là khổ hạnh cao nhất trong mọi khổ hạnh. Một người thực hành trinh khiết tuyệt đối thì không còn là người nữa, mà đích thực là thần. Đối với những người độc thân luyện tập brahmacharya không ngắt quãng thì có gì trên đời này mà không đạt được? Bởi sức mạnh của brahmacharya không ngắt quãng, hắn sẽ trở nên giống như ta.” — **Adi Shankara**

🔥 **[THĐP Translation™] Nếu Phật Thích Ca và Adi Shankara có một cuộc tranh luận, ai sẽ thắng?**

“Nếu bạn cân nhắc rằng ước muốn tình dục được trao cho con người không phải để làm thú vui mà là để duy trì nòi giống, một khi bạn thoát khỏi thứ ham mê bạo lực và hủy hoại này, tất cả những ham muốn khác sẽ không làm gì được bạn.” — **Marcus Aurelius** (tác giả cuốn *Suy Tưởng*)

“Một cách tinh vi, xuất tinh (xt) quá nhiều sẽ làm suy giảm sự can đảm dấn thân mạo hiểm, về sự nghiệp lẫn tâm linh. Bạn sẽ chấp nhận làm việc đủ để trôi qua, để được thoải mái, nhưng bạn sẽ thấy rằng mình thà xem TV còn hơn ngồi viết cuốn tiểu thuyết, ngồi thiền, hay gọi một cú điện thoại quan trọng. Bạn sẽ có đủ động lực để sống một cuộc đời tạm ổn, nhưng những lần xt sẽ bòn rút thứ năng lượng xông pha cần thiết để bạn xuyên thủng bức tường lười biếng và cắt xuyên những rào cản xuất hiện trong thế giới. Món quà của bạn hầu như sẽ không được trao tặng cho ai.” — **David Deida**, *The Way of the Superior Man (TD: Đạo của bậc thượng sĩ)*

Một phương pháp chuyển hóa năng lượng từ *Suối Nguồn Tươi Trẻ*

Chia sẻ của bạn Huỳnh Thiện Nhơn

Edit: THĐP

Chào những người anh em thiện lành. Để hưởng ứng phong trào toàn dân nofap và thấy nhiều bạn chật vật trong việc giữ mình hôm nay tôi xin được giới thiệu một phương pháp giúp chuyển hoá năng lượng dục giúp những người ae có thể vượt qua những cơn vã trong quá trình kiên và đi đến tuyệt fap.

Kể lại chuyện xưa (hư cấu)

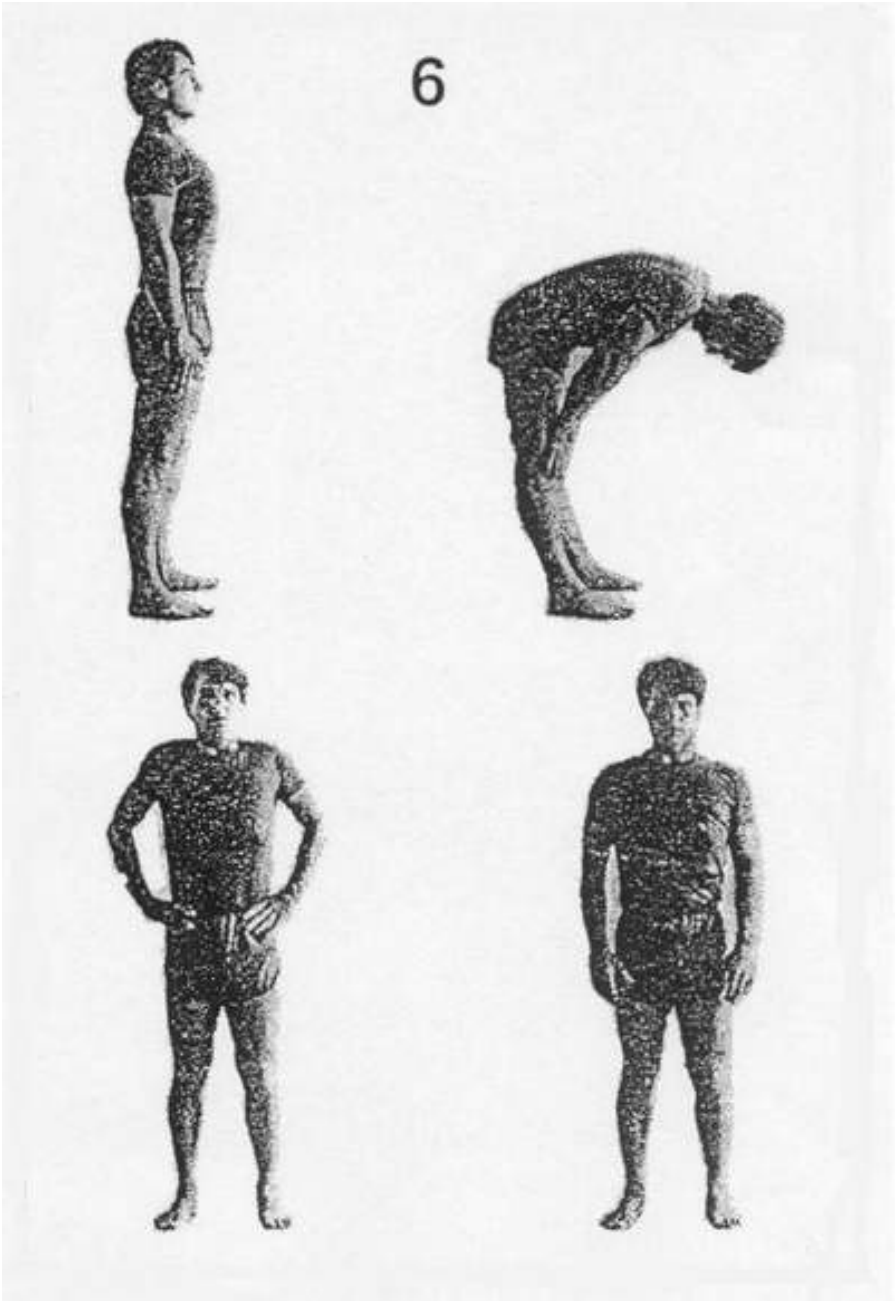
Từ xa xưa người ta nhận thấy rằng trong giới tự nhiên con vật thường giao phối theo mùa động dục. Nhưng con người có lẽ đặc biệt nhất vì có thể tính giao hầu như quanh năm trừ trường hợp bệnh tật. Con vật tính giao để duy trì nòi giống còn con người ngoài chức năng duy trì giống nòi con người ta còn dùng nó như là một phương tiện để vui vẻ. Thế thì loài người với năng lượng dục khổng lồ ấy chỉ dùng để vui vẻ, vui vẻ, vui vẻ và duy trì nòi giống thôi sao? Các nhà đạo sĩ ngày xưa với sự tìm tòi khám phá đã tìm ra cách sử dụng nguồn năng lượng này để khai mở những trạng thái tâm thức sâu sắc hơn phục vụ cho việc tu hành của mình.

Điểm chung ở những phương pháp này là thay vì ta bị thất thoát tinh khí trong quá trình giao hợp, fap. Thì nay ta gìn giữ nó và bằng một vài phương pháp đưa luồng năng lượng đó đi lên trên đỉnh đầu. Quan sát đường đi của nó ta có thể thấy nó khớp với đường đi của đốc mạch (trong đông y) qua quá trình đi lên đấy ta khai mở các huyệt đạo luân xa nằm trên đường đi của nó. Phương pháp này (đưa khí lên qua đốc mạch)

tạm chia làm 2 loại: Loại thứ nhất chỉ cần một mình hành giả thông qua các phép quán tưởng, tư thế... để vận khí đi lên. Loại thứ hai cần có cả 2 đối tác nam và nữ thông qua quá trình giao hợp và một vài kỹ thuật để hiện thực điều tương tự. Nói đến đây chắc các bạn cũng đoán được là phương pháp của chúng ta sắp khảo sát sau sẽ thuộc loại nào phải không!?

Phương pháp này tôi lấy từ sách suối nguồn tươi trẻ đây là **thức thứ 6.**

[Một phiên bản khác của thức thứ 6 từ một tác giả khác (Samael Aun Weor) với bản của tác giả (Peter Kelder) trên. Version này khác hơn xíu. Link: https://gnosis.vn/2017/01/26/thu-an-mudra-vajroli/]


6

Cho đến nay, tôi đã chỉ cho các bạn năm thức tập nhằm tái tạo sức khỏe, sinh lực. Chúng cũng mang lại cho bạn về tươi trẻ. Tuy vậy, nếu bạn muốn phục hồi hoàn toàn sức khỏe và sự tươi trẻ, thì bạn phải thực hành thức thứ sáu.

Sở dĩ tôi chưa đề cập đến thức thứ sáu này là vì nó chỉ có thể hữu ích một khi bạn đã đạt được những kết quả tốt đẹp qua năm thức tập đã nêu.

Đến đây, ông Bradford lưu ý mọi người rằng nếu muốn hưởng lợi ích của thức thứ sáu này, họ phải biết tự chế và đây chính là điều rất khó khăn. Ông đề nghị tất cả nên dành ra một ít thời gian để cân nhắc xem mình có dứt khoát thực hành thức thứ sáu này trong suốt quãng đường đời còn lại hay không. Với ai đã dứt khoát thì ông mời họ trở lại vào tuần sau.

Đúng như đã qui định, vào tuần sau đó, chỉ có năm học viên của nhóm trở lại. Tuy vậy, ông Bradford cho biết điều này xem ra có vẻ tốt đẹp hơn là những gì ông đã từng trải ở Ấn Độ.

Khi được hỏi về cái thức tập bổ sung này, ông Bradford giải thích rõ ràng mục tiêu của nó là nhằm nâng cao các năng lực tái tạo của cơ thể. Tiến trình nâng cao này không những làm cho tinh thần được tươi trẻ trở lại, mà toàn bộ cơ thể cũng thế. Và ông lưu ý rằng, thức thứ sáu này đề ra một sự trói buộc mà hầu hết các học viên đều không muốn tuân theo.

Ông giải thích:

- Thông thường với các bà hay các ông ở độ tuổi trung niên thì một phần hoặc thường khi là phần lớn năng lực chủ yếu của sự sống nhằm nuôi dưỡng bảy luân xa được hướng thành năng lực tái tạo. Một phần quá lớn của năng lực này bị hoang phí ở luân xa thứ nhứt và như thế nó không thể lên đến sáu luân xa kia.

Nhằm có thể trở thành một con người cực kỳ tươi trẻ và khỏe mạnh - một siêu nhân - bạn cần phải bảo quản cái năng lực mãnh liệt của sự sống này và dẫn nó lên phía trên, hầu toàn bộ các luân xa có thể dùng đến nó, nhất là luân xa thứ bảy. Nói cách khác, bạn cần phải

sống độc thân hầu cái năng lực tái tạo này có thể được tái xử dụng vào một mục đích cao cả hơn.

Khi đó, việc đưa sinh lực chủ yếu của sự sống lên phía trên là một điều rất dễ dàng ; vậy mà, từ bao thế kỷ nay, con người thường thất bại trong khi thực hiện ước mơ này. Ở phương Tây, toàn bộ các tôn giáo đã thử vươn đến mục tiêu này, nhưng tất cả đã thất bại. Sở dĩ như thế là vì họ muốn làm chủ cái năng lực tái tạo này bằng cách đè nén và ngăn chặn nó. Thực ra, chỉ có một cách duy nhất để làm chủ cái thôi thúc mãnh liệt này, đó là chuyển hóa nó chứ không phải là triệt tiêu hay ngăn chận nó. Chỉ bằng cách chuyển hóa nó bạn mới có thể làm chủ được cái năng lực chủ yếu của sự sống và đồng thời đưa nó lên cao. Bằng cách này, bạn không những tìm thấy sự " trường sanh bất lão " như các cụ ngày xưa gọi, mà còn có thể ứng dụng nó, điều mà người xưa lắm khi không làm được.

Giờ đây tôi xin nói với các bạn rằng thức thứ sáu này là một thức đơn giản và dễ dàng nhất. Bạn chỉ thực hành nó một khi cảm thấy bị thôi thúc thái quá bởi tính dục và có ước muốn tự nhiên cần phải giải quyết

nó. May thay, thức thứ sáu này quả là rất đơn giản để bạn có thể thực hành nó ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào, mỗi khi bạn cảm thấy bị thúc bách bởi tính dục.

Tất cả những gì mà bạn phải thực hành là :

"Đứng thẳng người và từ từ thở hết không khí ra khỏi phổi. Trong khi làm như thế, bạn hãy cong mình và đặt hai bàn tay lên đầu gối. Cố thở cho bằng hết không khí còn trong phổi và rồi, với buồng phổi trống trơn, quay trở lại với tư thế thẳng đứng. Đặt hai tay lên hông và ấn chúng xuống. Đồng thời, thóp bụng vào càng sâu càng tốt và nâng cao lồng ngực.

“Giờ đây, hãy giữ tư thế này càng lâu càng tốt. Cuối cùng, khi bạn cảm thấy cần phải hít thở, hãy hít không khí vào bằng mũi. Khi phổi đã đầy, hãy thở ra bằng miệng. Trong khi thở ra như thế, hãy thư giãn đôi tay và buông thỏng chúng một cách tự nhiên dọc bên hông. Rồi hít thở sâu vài lần bằng miệng hoặc mũi.”

Đây là tất cả những gì mà bạn phải thực hành với thức thứ sáu này, để tái định hướng năng lực tình dục và

hướng sức mạnh của nó đi lên. Hầu hết mọi người đều phải thực hành ba lần thức thứ sáu này.

Sự khác biệt duy nhất giữa một người khỏe mạnh sanh động và một siêu nhân (nam cũng như nữ) là ở chỗ siêu nhân biết hướng năng lực chủ yếu của sự sống đi lên để tạo ra sự quân bình và hài hòa qua bảy luân xa trong khi người kia thì hướng nó vào năng lực tình dục. Chính vì thế mà siêu nhân mỗi lúc mỗi trẻ ra, ngày càng trẻ hơn và tạo ra trong chính họ "liều thuốc trường sinh."

Hẳn giờ đây các bạn đã có thể hiểu rằng tại sao Suối Nguồn Tươi Trẻ vẫn luôn luôn ở trong tôi. Năm thức tập hay đúng hơn là sáu thức đã nêu, chỉ là cái chìa khóa để mở ra cánh cửa. Mỗi khi tôi nhớ đến Ponce de Leon và sự tìm kiếm vô vọng Suối Nguồn Tươi Trẻ của ông ta, tôi thấy cảm thương cho con người đã không quản gian lao vượt bao ngàn dặm để rồi trở về với hai bàn tay trắng. Thật ra, ông ấy có thể đạt được mục tiêu của mình mà không cần phải ra khỏi nhà. Tuy vậy, cũng tựa như tôi, Ponce de Leon tin rằng ông có thể tìm thấy Suối Nguồn Tươi Trẻ ở một nơi nào đó trên

trái đất này. Ông không ngờ rằng chính trong bản thân ông luôn chất chứa cái Suối Nguồn Tươi Trẻ.

Cần nhớ rằng các bạn chỉ thực hành thức thứ sáu này khi bạn đang sung mãn và bị thôi thúc bởi tình dục. Quý bà quý ông sẽ không thể chuyển hóa cái năng lực sinh sản này nếu nó còn quá ít hoặc chẳng còn gì để chuyển hóa. Người nào đã hết sung mãn và không còn bị thôi thúc bởi những đòi hỏi xác thịt thì không nên thực hành thức thứ sáu này, bởi nếu thực hành thì nó chỉ mang lại cho họ sự chán nản và nhiều điều hại hơn là lợi. Thay vào đó, những người này - không phân biệt tuổi tác - trước tiên, nên thực hành năm thức đã kể cho đến khi họ tìm lại được những đòi hỏi tình dục bình thường. Và, chỉ sau khi đã đạt được điều này họ móo có thể tập sang thức thứ sáu để trở thành một người phi thường.

Ngoài ra, các bạn chỉ nên thực hành thức thứ sáu một khi đã có đủ lý do chính xác để đi vào con đường này. Nếu bạn nào cảm thấy mình yếu kém về sinh lý và phải cố phấn đấu để vượt qua sự cám dỗ của nó thì như thế bạn này thật sự không đủ khả năng để chuyển hóa

năng lực sinh sản và hướng nó đi lên. Thay vào đó, với sự phấn đấu như thế, cái năng lực này sẽ bị lệch hướng để trở thành một sự xung đột và dày vò trong chính mình. Nói tóm lại, thức thứ sáu chỉ dành cho những ai cảm thấy mình đã trọn vẹn trong vấn đề tình dục và thật sự mong muốn hướng đến những mục tiêu khác.

Với hầu hết mọi người thì sự lựa chọn một đời sống độc thân không phải là điều dễ dàng, và vì thế họ chỉ nên thực hành năm thức tập mà thôi. Tuy vậy, theo thời gian, năm thức tập này có thể sẽ làm họ thay đổi quyết định và mong muốn trở thành một người phi thường. Vào lúc đó, người này phải lấy một quyết định chắc chắn để bắt đầu một lối sống mới cho cuộc đời: họ phải tiến tới mà không lưỡng lự hay nhìn lại đằng sau. Những ai có thể làm được điều này thì sẽ trở thành một bậc thầy thực sự và có thể xử dụng cái năng lực chủ yếu của sự sống để thực hiện tất cả những gì mà họ mơ ước.

Tôi nhắc lại các bạn nam cũng như nữ không nên nghĩ đến việc hướng các dòng năng lực sinh lý của mình đi lên trừ khi đã sẵn sàng bỏ lại những đòi hỏi xác thịt ở

phía sau để hướng đến việc tạo ra những thành quả của một bậc thầy. Từ đây, bạn có thể tiến bước để gặt hái những thành công xứng với nổ lực của bạn.

(Xem thêm >>>
http://www.erct.com/4-ChiaSe/Suckhoe/SNTTre/SNTT-S.htm)

Tinh trùng (sperm) tạo ra sự sống

*(*Tạm dịch từ một bài khá dài trên reddit)*

Cái tạo ra sự sống, cho bạn sự sống. Phụ nữ có lợi nhất khi tìm kiếm được nguồn sperm mạnh nhất, chất nhất. Tôi đã có trải nghiệm cá nhân chuyện này, họ có một trực giác đánh hơi được nó. Sperm chất lượng giống như mật ong trộn với heroin và cocaine; một loại thuốc gợi dục. Cơ thể sinh học của họ được God thiết kế để nhận ra được người đàn ông có sperm chất lượng nhất. Nòi giống của họ phụ thuộc vào nó.

Dùng logic để suy ra, khi bạn giữ sperm (sự sống), những người xung quanh sẽ CẢM NHẬN được sức sống của bạn. Nó tỏa mùi qua những lỗ chân lông trên da bạn. Năng lượng phát tỏa từ trong ra ngoài. Nó là một

trường hào quang năng lượng tình dục phát ra tín hiệu "HÀNG NGON!"

Chất lượng sperm quyết định trí thông minh, sức mạnh, năng lượng, và tương lai của đứa con. Phụ nữ tìm kiếm điều này ở đàn ông trong vô thức. Tất cả những gì họ biết là họ cảm thấy "có một thứ gì đó đặc biệt về anh ta." Họ có thể diễn tả cảm giác của họ về anh ta, nhưng hiếm khi giải thích được tại sao.

Tôi không bị bồn chồn bởi vì sức mạnh nội tâm khiến tôi thật bình thản, điềm tĩnh, kiên nhẫn, và kiểm soát. Tôi có nguyên tắc tình dục. Nó là thử thách khó nhất bạn sẽ gặp, và thử thực hành; hầu hết đàn ông không thực hiện (được). Mọi thứ khác trong đời trở nên dễ dàng khi so sánh với chuyện không xem porn và không fap, không xuất. Tiền bạc, xe cộ, quần áo, nhà cửa... tất cả đều không quan trọng nếu bạn giữ được sperm, thứ năng lượng khiến bạn mạnh mẽ, nam tính.

Tiết dục (semen retention) khiến bạn trở thành một người đàn ông đích thực như thế nào

- Gia tăng kiên nhẫn. Kiên nhẫn là gì? Là khả năng chịu đựng một vấn đề, bình tĩnh bình thản không lo âu, không cảm thấy khó chịu. Mức độ giác ngộ tỉ lệ thuận với khả năng không cảm thấy khó chịu trước bất cứ chuyện gì.

- Không còn lo âu. Tại sao lại lo âu khi bạn đang giữ trong người thứ tinh chất quý giá nhất trên thế giới? Tại sao lại lo âu khi bạn đã có được món quà vĩ đại nhất trong vũ trụ? Lo âu là biểu hiện của một tâm trí yếu đuối. Càng xuất tinh nhiều thì càng yếu đuối. Đàn ông càng yếu đuối nữ tính thì đàn bà càng trở nên nam tính. Đàn ông trở thành đàn bà và ngược lại. Xã hội ngày nay đang ở trong một tình thế cực kỳ mất cân bằng, trái ngược với bản chất của Đạo, tự nhiên. Như

một cơn đại dịch bệnh đang tạo ra rất nhiều vấn đề về sức khỏe, tâm sinh lý. Nam tính và nữ tính đã quá suy thoái trong thời đại ngày nay.

- Những thứ tốt đẹp, lớn lao cần thời gian. Great things take time. Kim Tự Tháp không được xây trong một ngày. Biết được rằng những thứ bạn đang theo đuổi CHẮC CHẮN sẽ tới, không còn lo âu, không còn vật vã thiếu thốn, desperate. Phúc lạc, bình an, mãn nguyện sẽ tới một cách tuần tự, theo đúng thời điểm của nó, không việc gì phải lo âu, vội vã.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn ngưng quay tay 360+ ngày

Tác giả: **detmansk**
Biên dịch: **Huy Phan, Mai Nguyen**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

(Giới thiệu: *Nofap là một cộng đồng khá lớn trên internet, subreddit hiện có hơn 539k người theo dõi (01-2020), là những người quan tâm hoặc đang thực hành nofap. Bài viết này hiện đang được 2.2k upvotes, một trong những bài top của tháng, và còn được tặng Reddit Gold.)*

Ngày 0 – 3

Có rất nhiều yếu tố cần phải cân nhắc: trong bao lâu, tần suất và cường độ như thế nào... Điều này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến trải nghiệm của bạn khi quyết định nofap. Một số đã chịu thua ngay từ trận đầu trong khi một số khác có khả năng vượt qua giai đoạn này một cách dễ dàng. Đây chỉ là vòng "gửi xe" của tiến trình nofap. Thực hiện tốt những ngày này có rất ít hoặc hầu như không có ảnh hưởng gì đến sự liên tục trong quá trình nofap của bạn, nhưng đó là bước cơ bản để cải thiện những vấn đề tâm sinh lí. Nói cách khác, cho dù bạn vượt qua được giai đoạn này thì vẫn luôn tự nhắc nhở bản thân là phải cố gắng nhiều hơn nữa. Hãy chuẩn bị tinh thần thật vững, bởi vì tất cả chỉ mới là khởi đầu. Bạn cần phải xây dựng cho mình những thói quen tốt để tạo tiền đề cho sự thay đổi của bạn trong thời gian tới. Những thói quen như là: không để laptop ở trên giường, chỉ tắm bằng nước lạnh, đi tập gym chăm chỉ, lựa chọn các thực phẩm sạch, trò chuyện với những cô gái dễ thương khi bạn gặp họ...

Ngày 4 – 7

Phần đông mọi người đều thất bại trong giai đoạn này, tuy nhiên số còn lại đã bắt đầu thấy có những sự thay đổi tích cực nhẹ. Tăng cao khả năng tập trung, cảm thấy tự tin hơn, mọi người xung quanh bắt đầu để ý đến bạn hơn, chất lượng cuộc sống được cải thiện hơn.

Đối với hầu hết các chứng nghiện thì tuần đầu tiên là tuần khó khăn nhất trong quá trình bởi vì tinh thần và sự quyết tâm của bạn sẽ được thử thách.

Bạn sẽ cảm thấy như ngực của các cô gái bạn gặp có vẻ to hơn so với thường nhật. Mỗi khi bạn bắt gặp các diễn viên phim khiêu dâm trên các trang quảng cáo thì trong đầu bạn lại viện cớ nói cho bạn biết rằng PMO (Porn, Mastubation, Orgasm) là hoàn toàn bình thường.

Cá nhân tôi đã từng thất bại ở giai đoạn này từ lần này cho tới lần khác. Chỉ đến khi vượt qua được ngày thứ 7 thì tôi mới cảm nhận được tiến trình của mình. Đây là lúc “cuộc vui” mới thật sự bắt đầu.

Bạn phải nhận diện ra được tất cả những thứ khiêu gợi và tạo nên những căng thẳng về sinh lý cho mỗi ngày của bạn hoặc con đường thành công dài lâu nói chung.

Những ví dụ hiển nhiên là ngắm nghía mỗi cô gái lướt qua và xem những hình ảnh, videos NSFN (Not Safe For Nofap), nhưng cũng có những hành động tế nhị hơn như tự sờ mó thân thể một cách vô thức (đặc biệt là vào ban đêm hoặc những chốn riêng tư) và không ngừng nghĩ đến việc nofap... Tôi tin rằng với những người hiểu rõ được mình muốn gì ("Tôi muốn chứng rối loạn cương dương của tôi biến mất", "Tôi muốn giỏi hơn trong việc ấy", "Tôi muốn suy nghĩ thông suốt hơn và cải thiện điểm số/năng suất làm việc,"...) thì sẽ có lợi thế hơn rất nhiều so với những người chỉ quan tâm hời hợt đến nofap.

Ngày 8 – 30

Tôi rất tôn trọng và yêu quý tất cả các bạn nhưng thẳng thắn mà nói thì đạt được đến giai đoạn này yêu cầu một ý chí đáng khen ngợi. Trong giai đoạn này, việc chữa trị diễn ra chậm hơn rất nhiều so với ngày 0 – 3,

nhưng về lâu dài thì hiệu quả mà quá trình này đạt được là vô đối. Mỗi chúng ta đều khác nhau, nhưng hầu hết các khả năng siêu việt superpowers của các fapstronauts sẽ xuất hiện nhiều trong khoảng thời gian này – điểm số học tập tăng lên hoặc công việc trở nên hiệu quả hơn, sex thường xuyên hơn hoặc có nhiều khả năng là bạn sẽ trở nên sáng tạo và tích cực hơn... nhưng một số trải nghiệm như: giảm ham muốn, thiếu tự tin hoặc trầm cảm... cũng là những điều mà bạn có thể phải đối diện. Sự chênh lệch này là do bộ não của bạn tạo ra những thay đổi cơ bản liên quan đến thế giới quan và cách bạn thu được các thú vui trong cuộc sống.

PMO kích thích não bộ rất nhiều vì thế khi chấm dứt hoạt động này, bạn đã gây ra một sự xáo trộn lớn cho hệ thống tưởng thưởng của cơ thể. Kết quả là bạn PHẢI liên tục tham gia vào các hoạt động mang lại niềm vui, ý nghĩa và hướng đi cho cuộc sống của bạn. Một số có thể mất đi sự liên tục trong quá trình nofap tại giai đoạn này nhưng điều đó không nhất thiết là do nhưng ham muốn không đàng hoàng mà là vì những

cơn thèm muốn từ nhẹ đến trung bình thắng thế sự mơ hồ trong nhận thức về những gì bạn thực sự cần và muốn. Hãy chú ý hơn đối với những suy nghĩ của mình; “thần thông” “superpowers” đến và đi, các ý nghĩ tích cực và tiêu cực xuất hiện rồi biến mất, và cũng do vậy mà những điều được khai thị và mind-tricks đều bắt đầu xuất hiện. Hãy vượt qua các cạm bẫy và tìm ra những sự thật về con người bạn và những gì bạn cần.

Ngày 31 – 90

Tôi khái quát hoá các giai đoạn sau này bởi thực sự không có quá nhiều thay đổi trong nhưng giai đoạn dài. Một sự thèm muốn xuất hiện vào ngày thứ 31 có khả năng sẽ xuất hiện vào ngày 90 với cùng cường độ và thời gian. Những khả năng siêu việt superpowers bắt đầu ổn định và bạn sẽ luôn là phiên bản mạnh mẽ của chính mình, đó là điều mà các fapstronaut mong muốn. Điều này nghe có vẻ hoàn hảo, nhưng nó thực sự đặt ra vấn đề cho các fapstronaut.

Khi mọi thứ không có nhiều thay đổi hơn, nhiều người có khuynh hướng cảm thấy nofap không còn đem lại lợi ích cho họ nữa. Và những người này có thể dễ dàng quay lại với PMO không phải vì ham muốn mà do các fapstronaut thực sự tin là họ đã được reboot và có thể quay lại cuộc sống bình thường. Tại sao lại không nhỉ? Khi sự rối loạn do porn gây ra đã biến mất, bạn trở nên bớt lúng túng hơn trong cuộc sống và có thể nói là bạn đã có mọi thứ bạn muốn nhờ nofap.

Đây là ngã rẽ đầy cô đơn và đau đớn trong hành trình nofap, bạn có ở trong tình trạng hoàn toàn không biết và tiếp tục hành trình của mình, hay bạn quay lại với con người trước đây và có thể từ từ (hoặc chẳng lâu sau) trở lại với phiên bản cũ của chính mình? Tôi không thể trả lời câu hỏi đó giúp bạn, nhưng trước khi đưa ra bất kì quyết định nào, hãy cân nhắc một điều. Lời khuyên của tôi là hãy vượt qua giai đoạn mơ hồ này bằng cách thiết lập các mục tiêu cụ thể trong ngắn hạn và dài hạn để cải thiện cuộc sống của mình. Nhìn nhận một cách rõ ràng hơn về con người mà bạn muốn trở thành và bắt đầu loại bỏ hết mọi nỗi bất an và nghi

ngờ về bản thân cho đến khi chúng không còn kiểm soát cuộc sống của bạn nữa.

Ngày 90 – 360

Xét về định nghĩa. bạn không còn nghiện fap nữa. Bộ não và cơ thể của bạn gần như đã hoàn toàn thích nghi với lối sống mới, mặc dù các đường dẫn thần kinh của PMO sẽ luôn luôn có mặt ở đó, nhưng bạn có thể giữ cho những kết nối đó trở nên mỏng manh và yếu ớt khiến chúng không còn ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Bây giờ bạn là ai? Ước mơ của bạn là gì? Bạn có giá trị gì? Bạn cần phải hạnh phúc như thế nào? Đây là những câu hỏi mà bạn chắc chắn đã gặp phải trong hành trình của mình và bạn thực sự biết cách làm thế nào để trả lời chúng. Nếu bạn muốn có nhiều bạn tình, bạn sẽ có điều đó. Hay nếu bạn muốn có một mối quan hệ thật chất lượng, bạn cũng sẽ có đạt được điều đó. Bạn có thể có tất cả những gì bạn muốn trong đầu nếu điều đó nằm trong khả năng của bạn. Bắt đầu một công việc kinh doanh, khám phá những chân trời mới hay là viết một cuốn sách. Bạn hoàn toàn có thể làm được.

Bạn sẽ có xu hướng "nghỉ chơi" với những người bạn cũ, những người bạn cảm thấy không còn phù hợp với phong cách sống mới của bạn. Bạn sẽ gặp và làm quen được với những người bạn mới, những người mà làm cho cuộc sống của bạn trở nên thú vị hơn. Bạn sẽ không còn nhìn thấy các superpowers nào ở đây đơn giản vì bạn nhận ra rằng superpowers bạn có trước đó đơn thuần là được khôi phục lại những gì PMO đã đánh cắp. Tôi không còn lời khuyên nào dành cho bạn trong giai đoạn này bởi vì bạn không còn cần đến nó nữa. Tự bạn sẽ biết mình cần phải làm gì trong lúc này.

Ngày cuối cùng của cuộc đời

Thế đấy. Ngày cuối cùng của bạn trên Trái Đất. Có thể bạn sẽ quên đi chữ Nofap, cũng có thể nó sẽ mãi chiếm một vị trí quan trọng trong trái tim bạn như nó đối với tôi. Một điều chắc chắn là tại một thời điểm nào đó, bạn đã đưa ra một quyết định quan trọng nhất mà một người có thể làm được trong cuộc đời họ đó là quay lưng lại với những thứ nghiện ngập và những điều tầm thường. Có thể trở lại khi bạn còn trẻ và tràn đầy nhựa sống, bạn đã tìm thấy ngôi nhà của mình ở tầng thứ 80

trong căn hộ một phòng của mình, hoặc có thể bạn tìm thấy ngôi nhà của mình ở chốn rừng sâu nơi chưa ai tìm thấy. Tuy nhiên khi nhìn lại, bạn thấy một người đàn ông đã tạo cho mình một con đường riêng và sống với những giá trị của chính mình. Người đàn ông ngàn năm có một. Không giống những kẻ đang nằm ngủ sâu dưới lòng đất mà một ngày sẽ là bằng hữu của bạn, bạn không chết với một núi những hối tiếc và những giấc mơ chưa thành. Bạn sẽ chết như một người tự do và được chúc phúc, biết ơn món quà của cuộc sống và đã có đóng góp nhiều cho cuộc đời. Bạn đáng giá, bạn là người có đóng góp cho nhân loại và cho cả vũ trụ. It was a pleasure not jerking off with you!

Thân ái,
Dustin

Tại sao nhiều người không thể ngừng quay tay và những điều tôi hiểu ra sau 160 ngày

Tác giả: **jakeducati**
Người dịch: **Hà Huy Dương**
Hiệu đính: **Dương Tùng**

Tôi đã hiểu ra rằng phần lớn mọi người sẽ không bao giờ ngừng quay tay. Tôi cũng đã hiểu rằng quay tay là một miếng dán y tế (loại tồi) cho những vấn đề sâu xa hơn của bạn. Nó là núm vú giả phiên bản dành cho người lớn. Nhiều người trong xã hội hiện nay gặp phải những kiểu nghiện khác nhau, và quay tay khi xem phim khiêu dâm chỉ là một trong số đó. Họ lún sâu tới mức chẳng

dừng lại để nghĩ xem liệu còn có cách nào khác hay không. Họ không thể thừa nhận rằng thói quen của mình thật ra rất tệ hại. Đối với nhiều người, ngừng thủ dâm cũng giống như bị chặt mất một cánh tay vậy.

Khi ngày càng lún sâu, bạn sẽ bắt đầu tự hỏi: "Cái trò này có ổn không nhỉ?" Thế rồi bạn google được một mớ thông tin và thấy hầu hết mọi người đều cho rằng quay tay là chuyện bình thường, và NoFap thật ngu. Bạn tự nhủ, "Biết ngay mà. Haha, một lũ thảm hại!" Và bạn tiếp tục quay tay. Bạn chợt tỉnh ra và "cố gắng" một lần nữa. Kết quả vẫn như lần trước.

Sau cùng, bạn tự nhủ: "Thôi kệ, dù sao cũng chẳng bõ công. Toàn những thứ xàm." Vòng tròn cứ thế lặp lại và bạn sẽ quay tay đến tận ngày xuống mồ. Đây gọi là một thiên kiến xác nhận (confirmation bias).

Tôi đã hiểu ra rằng thủ dâm là một dạng tự sát về mặt tâm linh. Mỗi lần quay tay, bạn lại thêm xa cách với cuộc sống bạn muốn có và với con người bạn muốn trở thành. Bạn phế bỏ lòng tự trọng, sự tự tin và sự chính trực của bản thân. Bạn dập đi ngọn lửa nhiệt huyết bên

trong mình, bạn tự ru ngủ bằng các loại thuốc gây mê tâm hồn.

Ở thời điểm hiện tại, cai quay tay cũng giống như phải thoát ra khỏi ma trận. Tôi đã nhìn thấu bản chất của ngành công nghiệp bệnh hoạn này. Một ngành công nghiệp trị giá 97 tỉ đô la không đóng góp gì cho thế giới mà chỉ biết cướp đi. Nó cướp đi những ước mơ, nó cướp đi thời gian, nó cướp đi cuộc đời, sự sống. Người ta đã khiến cho cả một thế hệ tin rằng đồi bại là bình thường. Cũng giống như một người tán chuyện với bạn để đánh lạc hướng trong khi móc túi bạn vậy. Và lần nào bạn cũng mắc lừa.

Đối với một số người, nghiện ngập là điều bình thường. Quá bình thường khi bạn nghiện thức ăn, nghiện ma túy, nghiện tình dục, nghiện facebook hay nghiện bất cứ thứ gì khác. Nhiều người trong số đó bị mắc kẹt quá sâu trong sự mê muội, không thể thấy được họ đang tự giết chết chính mình cả về thể xác lẫn tinh thần. Hoặc có thể họ biết như vậy, nhưng lại không thể cưỡng lại sự lôi kéo vì họ biết cuộc đời họ sẽ trống rỗng khi không có những thứ đó. Vậy nên tất

nhiên khi bạn hỏi họ: “Thủ dâm có tốt cho bạn không?” họ sẽ trả lời “Có chứ!” bởi vì nó mang lại khoái cảm. Hầu hết những người này không hề biết đến lòng tự tôn, sự chính trực, khả năng kiểm soát hay những ý niệm “lỗi thời” tương tự như vậy.

Các món ăn tinh thần cũng có loại tốt và loại xấu. Nếu bạn nhận lấy quá nhiều phủ nhận, ngờ vực và châm biếm từ những người khác, bạn sẽ dần tin rằng những thứ tiêu cực ấy tồn tại bên trong mình. Món ăn tinh thần như vậy thật tệ hại và thiếu lành mạnh. Nó sẽ dập tắt ý chí của bạn, sự tự tin của bạn, và tình yêu mà bạn dành cho chính mình. Bạn sẽ trở nên giống như tất cả những người đang âm thầm hoặc công khai căm ghét cuộc sống của họ và căm ghét chính bản thân họ. Bạn sẽ bị kéo xuống đáy, nơi bạn chỉ còn biết đến sự nghiện ngập của mình.

Các bạn ạ, nếu muốn có được sự trong sạch, sức mạnh và kỷ luật, bạn phải ngừng quay tay. Bạn phải chôn vùi sự nghiện ngập này ngay lập tức. Chúng ta cần phải tập trung vào những thói quen tích cực, giúp cải thiện

cuộc sống mà nhiều người kém may mắn không có được.

Sau đây là đoạn trích từ tờ rơi tuyên truyền về thủ dâm do một người tên là Bernarr MacFaddan thực hiện trong những năm đầu thế kỷ 20:

> **"Sự thật là thủ dâm luôn luôn gây suy nhược và lấy đi sinh lực, dù ở tuổi thanh thiếu niên hay tuổi trưởng thành. Đó là một quá trình hoàn thành dần dần điều mà sự thiến hoạn hoàn thành ngay lập tức. Nó từ từ bào mòn nam tính và tất cả những gì đi cùng với phẩm chất này. Quả đúng là tác hại của thủ dâm thường bị thổi phồng. Tuy nhiên hành vi này – khi lạm dụng tới một mức độ nhất định – nó sẽ khiến một người đàn ông hoàn toàn không còn chỗ đứng nào trong hôn nhân và trong cuộc sống. Do đó, bất kỳ cố gắng nào nhằm tối thiểu hóa tính nghiêm trọng của thủ dâm đều là một sự dối gạt ác ý. Thực tế là nạn nhân có thể vẫn đủ khả năng tự thay quần áo, đi lại và ăn uống, nhưng như vậy không có nghĩa anh ta là một người đàn ông."**

Nhiều người vẫn nghĩ đây là một chuyện đùa. Đã đến lúc phải dừng lại, nhìn nhận nghiêm túc, và trở thành một người đàn ông. Bạn sẽ hối hận khi nhìn lại cuộc đời mình và tự nhủ: “Ước gì tôi đã ngừng quay tay sớm hơn.”

Cuộc hành trình Nofap của một cậu bé luôn đứng chót lớp

Tác giả: **Huy Phan**

Photos: **Huy Phan**

Vài năm trước khi còn đang là sinh viên, mình ở trọ chung phòng với 5 người bạn cùng quê. Mình có thói quen đi ngủ sớm, nhưng các bạn của mình thì hay thức khuya. Mà mình bị nhạy cảm với ánh sáng và tiếng ồn nên rất khó để vào giấc. Biết rằng không thể nào kêu các bạn đi ngủ sớm giống mình được nên đành phải cam chịu. Mỗi đêm mất ngủ, mình thường truy cập vào *Triết Học Đường Phố* để đọc các bài viết cho mở mang đầu óc ra.

Bây giờ mình đã có mái ấm riêng của mình, có những người bạn tuyệt vời và có nhiều trải nghiệm thú vị. Tự bản thân mình thấy mình đã nỗ lực và tiến bộ hơn trước rất nhiều. Nhìn lại thấy rất biết ơn những ngày tháng đó.

The more you Learn, the more you earn!

Từ ngày đọc *Triết Học Đường Phố* mình mới biết đến psychedelics, blockchain, nofap,...

Năm nay mình 23 tuổi, cách nay tầm 12 năm khi đó mình đang học lớp 6 thì bắt đầu nghiện PMO (porn,

masturbation, orgasm.) Tệ hơn nữa là mình còn hay đi chép phim cấp ba để bán trong trường (cái này gọi là tuyên truyền văn hoá phẩm đồi truỵ.)

Lúc đó thành tích học tập của mình luôn luôn đứng chót lớp nhưng mình rất nổi tiếng vì các trò nghịch ngợm. Nổi đến nỗi mà hầu như trong lớp chẳng ai muốn chơi chung hay lại gần. Ba mẹ rất buồn rầu còn chị hai thì như muốn từ đứa em này luôn.

Cùng lúc đó mình rất tự ti với bản thân và luôn trốn tránh thực tại bằng cách chơi Video Games. Khi login vào game mình hoàn toàn trở thành một con người khác, nhân vật của mình rất ngầu và rất mạnh. Hầu như game gì mình chơi mình đều đứng trong top của sever.

Vòng lặp cứ diễn ra như vậy từ lớp 6 cho đến lớp 11 (2012). Càng lớn mình càng ý thức mạnh hơn về bản thân, mình bắt đầu muốn mạnh và ngầu như nhân vật game của mình. Khi đó mình bắt đầu đi tập tạ.

Tập được một thời gian cơ thể bắt đầu đẹp hơn, ngầu hơn và mọi người bắt đầu chú ý đến mình. Lúc đó

mình vẫn nghiện PMO và thực sự mục đích chính của mình khi quen các bạn nữ là have sex với họ (porn kills love.)

Vòng lặp tiếp tục diễn ra cho tới cuối 2016 mình bắt đầu biết đến NoFap. Xâu chuỗi lại cuộc đời, mình đã lý giải được tại sao mình luôn đứng bét trong lớp và không làm được bất kỳ việc gì đến nơi đến chốn.

2017 bắt đầu thực hành NOFAP, mọi thứ thay đổi một trời một vực. Lần đầu tiên trong đời mình thấy được sáu múi của mình, đi học thì lúc nào cũng nằm trong top 5 mà không cần phải nỗ lực nhiều. Được gia đình tín nhiệm và bạn bè tôn trọng, mình nghĩ đã đi đúng hướng.

Trước khi chính thức hẹn hò với Mai vào tháng 8 năm 2017 thì mình có thử Hard Mode (no sex, nofap) trong 2 tháng và thấy mode này còn "ngầu hơn" nofap. Nhờ vào trải nghiệm này mà sau này mỗi khi release energy mình đều thấy rất tệ.

Tất nhiên khi quen Mai tụi mình cũng làm chuyện đó, nhưng mình cảm giác không còn nhiều hứng thú với

sex như trước kia nữa. Mình cũng rõ ràng quan điểm với Mai ngay từ đầu và Mai cũng nói với mình rằng "mình yêu bạn không phải vì chuyện đó."

Sau hơn một năm hiểu và thương thì tụi mình quyết định tiến tới hôn nhân với nhau. Vì mình nhận thấy người phụ nữ như Mai trên đời này rất hiếm.

Ở thời điểm hiện tại, mình nghĩ chuyện sex là để duy trì giống nòi. Khi nào muốn có con thì sex. Còn không thì mình muốn dành toàn bộ năng lượng để hiện thực hoá giấc mơ của hai đứa. Mình biết Mai sẽ vui gấp 100, 1000 lần nếu như mình thành công thay vì chỉ một đêm sung sướng.

Mình lúc nào cũng quan niệm "mọi thứ chỉ mới là bắt đầu." Không biết trong tương lai sẽ còn gặp thử thách gì. Nhưng thay vì sợ như ngày xưa thì bây giờ mình lúc nào cũng trong tinh thần sẵn sàng đương đầu với tất cả mọi thứ. Arigato, Mai-chan.

Vì sao bạn không nên quá hối hận về những sai lầm trong quá khứ

Tác giả: **Lê Minh Tú**
Biên dịch: **Mai Thanh Trúc**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

**Bản gốc tiếng Anh được đăng trong subreddit r/semenretention*

Xin chào mấy anh em không quay tay. Đến bây giờ tôi nghĩ tất cả chúng ta đều đã quen thuộc với sự nguy hiểm của PMO (porn-masturbation-orgasm) đối với sức khỏe tinh thần, thể chất và tệ nhất là sức khỏe tâm linh của mình; lãng phí tinh dịch, tinh chất sự sống quý giá của bạn vào những cảnh quay người khác đang làm tình trên màn hình KHÔNG phải là cái tự nhiên muốn chúng ta làm.

Nó thật ghê tởm. Nó không tự nhiên. Sự thật thì nó chính là ác quỷ. Ngành công nghiệp khiêu dâm thì mục rữa và được thiết kế để hút hết sinh lực của bạn, khiến bạn trở nên vô hồn, yếu đuối mất hết ý chí. Đoán thử xem. Bạn là nhạc trưởng của bản hòa tấu mang tên cuộc đời. Bạn là người chơi trò chơi này và mọi thứ đều nằm dưới sự kiểm soát của bạn. Họ chỉ lừa bạn tin vào điều ngược lại.

Phải thừa nhận rằng, hầu hết chúng ta đều đã từng bị nghiện nặng con quỷ khiêu dâm. Bản thân tôi đã được biết tới phim khiêu dâm từ lúc 4 tuổi và bắt đầu thủ dâm lúc 8 tuổi, với tần suất trung bình 5-6 lần mỗi ngày suốt thời kỳ đỉnh cao nội tiết tố ở những năm

trung học. Nó dẫn tới chứng bệnh rối loạn lo âu, bị bắt nạt thường xuyên, sức khỏe tồi tệ và gặp khó khăn trong việc tập trung trên lớp hoặc làm bất kỳ thứ gì. Tôi cãi cọ với gia đình liên tục và tôi nghĩ rằng đời mình coi như toi vì tôi thậm chí không thể giao tiếp được với bạn cùng lớp chứ đừng nói là có bạn gái. Tôi cảm thấy như thể ai đó đã lấy mất sự hồn nhiên của tôi và bóp vụn nó. Tôi nghĩ rằng thế là hết.

Nhân quả là thứ tồi tệ nhất khi bạn không bao giờ thực sự thấy nó đang đến. Tôi đã từng là một linh hồn đẹp và có bạn bè, lan tỏa năng lượng tích cực bất kỳ nơi đâu tôi tới. Nhìn vào những bức ảnh hồi nhỏ có thể thấy được thần thái của tôi rạng ngời hiển nhiên thế nào. Mọi người đều nghĩ rằng thật xấu hổ khi một cậu bé với rất nhiều tiềm năng này lại trở thành một kẻ vô dụng, phiền toái như vậy.

Vào trung học phổ thông, nó như là một công tắc bật cho tôi. Tôi bắt đầu thỏa thuận với những việc làm sai trái của mình, phát hiện ra tình yêu của tôi dành cho viết lách và điện ảnh, bắt đầu ra ngoài nhiều hơn và đó cũng là khi tôi bắt đầu trải nghiệm cần sa. Hút một vài

điếu đây đó. Một ngày tôi quyết định dùng LSD. Chết tiệt, tôi đã tin vào chủ nghĩa bất khả tri, không có niềm tin 100% vào Thượng Đế, nhưng chỉ một cú trip đó đã thay đổi hoàn toàn quan điểm của tôi về cuộc sống. Tôi nhận ra rằng mọi thứ trong vũ trụ đều có liên kết, được tạo ra từ những rung động, năng lượng và tần số. Thời gian là một ảo tưởng, linh hồn của chúng ta cũng được kết nối và toàn bộ mục đích của chúng ta trên Trái Đất là tận hưởng từng khoảnh khắc, để nhảy múa theo những rung động vũ trụ và để nâng cao rung động của bản thân lên. Suy cho cùng thì chúng ta đều được tạo ra từ một gốc và được kết nối với nguồn Thiêng.

Các chất thức thần đã mở ra nhiều cánh cửa nhận thức cho tôi và tôi bây giờ đã 100% tin tưởng rằng LSD, nấm và DMT là những phương tiện giao tiếp từ Thượng Đế để chuẩn bị nhân loại cho Sự Thăng Lên.

Gói gọn lại câu chuyện dài, tôi đã thức tỉnh tâm linh (nghe sến như vậy đấy) và cùng với nó là một sự hối tiếc khổng lồ. Tôi hối hận về mọi quyết định của mình trong quá khứ và cơ bản là trong một thời gian ngắn tôi đã bị trầm cảm vì đã không hành động khác đi, tôi

đã không quan tâm nhiều hơn tới sức khỏe và cách cư xử với mọi người, bạn biết nó diễn ra thế nào đấy. Nofap cuối cùng đã xuất hiện trong tâm trí tôi và tôi đã thực hiện nó ngày được ngày không hơn một năm. Hôm nay là ngày nofap thứ 30 khi tôi đang viết bài này, chuỗi dài nhất tính đến hiện tại.

Tôi có thể nói gì đây? Mọi thứ giờ đây tốt hơn gấp 10 lần. Mọi thứ thật rạng rỡ và tươi sáng, như thể tôi liên tục ở trong trạng thái tâm thức cao hơn (rung động cao hơn). Hôm trước tôi lái xe ra đường và tôi đã phải khóc. Mọi thứ đẹp tuyệt và những thứ nhỏ nhoi trong cuộc sống thu hút tôi hơn bao giờ hết. Thị lực tốt hơn. Tương tác xã hội tốt hơn. Không còn lo âu. Không còn tê liệt. Ý chí nghị lực mạnh hơn gấp 10 lần, và bây giờ tôi thực sự có thể cảm nhận được cảm xúc của mình.

Nhưng tôi đã không thể biết được chuyện đó, phải không? Bạn cũng không thể. Bạn đã không biết gì hơn khi bạn vẫn là một cậu bé đang tìm hiểu cuộc đời và phát hiện ra cảm giác dễ chịu to lớn ấy đến từ việc xem người khác làm trò bậy bạ trên máy tính của bố mẹ. Nó là giấc mơ thành sự thật. Đầu tiên bạn đã cảm thấy tội

lỗi, nhưng dù sao cũng không quan trọng vì đó là cảm giác tuyệt vời nhất thế gian, không gì sánh bằng.

Đừng đùa bản thân thế. Không gì có thể so sánh với nó ngoại trừ có lẽ là sex thực tế. Dần dần, bạn bị mất nhạy cảm đến mức những thứ thông thường không còn làm bạn hứng thú nữa. Sức sống của bạn đã bị hút mất hết từ lâu và tất cả những gì bạn muốn là xem những video nặng đô hơn nữa, sở thích bạn đã hình thành qua nhiều tháng năm tiếp xúc với phim khiêu dâm. Đầu óc bạn là một đám sương mù, bạn trở nên quá gầy/béo tới mức khó cứu chữa và bạn bị mắc phải khoảng 10 chứng rối loạn tâm thần.

Hầu hết những người phi thường trong lịch sử, thực tế họ từng là những kẻ bại trận tuyệt vọng ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Những ngôi sao nhạc rock bạn rất ngưỡng mộ đó, hãy nói với tôi là anh ta không bao giờ trải qua giai đoạn nghiện ngập. Geogre Harrison là một người theo đạo Hindu cũng đã từng dính vào cocain. Những câu chuyện của Robert Downey Jr và sự trở lại của anh ấy, hoặc cách Elton John đột

ngột cai nghiện sau khi ông nhận ra mình đã trở thành đống hỗ lốn như thế nào.

Nó là định mệnh. Bạn đã đi trước 90% mọi người khi bạn nhận thức được sự thật rằng bạn phải hoàn toàn chạm đáy để trở nên phi thường.

> **"Họ nói, không có một cái cây nào có thể mọc lên tới thiên đàng trừ khi rễ của nó chạm tận đến địa ngục." — Carl Jung**

Thông qua những trải nghiệm tồi tệ nhất của bản thân sẽ đem đến cho bạn sức mạnh ý chí, nền tảng động lực và quan trọng nhất là nguồn năng lượng để đá vỡ mặt những cơn nghiện và đứng lên nhảy múa với điệu nhạc. Những nốt trầm phải được trải nghiệm để bạn có thể trân trọng những nốt thăng, và thực sự biết được những thiếu sót của mình. Nếu không thì bạn sẽ trở nên tầm thường, và điều tệ nhất trong cuộc đời là sống tầm thường.

Vậy nên hãy vui lên, ngẩng cao đầu, ngừng quay tay và làm việc đi. Bầu trời là giới hạn. Rèn luyện tiết dục không phải chỉ để thu hút các cô gái. Đó chỉ là hiệu ứng phụ. Nó sẽ đến. Thay vào đó, làm điều bạn yêu thích. Tìm đam mê của mình. Chăm chỉ làm việc. Tập trung. Thức dậy tắm nước lạnh mỗi sáng và ngồi thiền trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngủ dậy. Ăn nhiều rau củ và trái cây. Đọc sách nhiều hơn. Trở thành đứa trẻ tò mò mà bạn đã từng. Sống trong chánh niệm (mindfulness) và trân trọng mọi thứ trong cuộc đời. Vui vẻ với gia đình và bạn bè. Cho đi cuộc sống của bạn cho mọi người trên Trái Đất. Biết chính mình, điều bạn muốn trở thành và muốn làm trong đời. Quan trọng hơn hết, dừng quan tâm về những gì người khác nghĩ về bạn. Nó rất phí năng lượng.

Xin cảm ơn.

Vì sao không xuất tinh (semen retention) biến bạn trở thành một cục nam châm thu hút người khác

Tác giả: **jakeducati**
Biên dịch: **Phạm Thanh Tuấn**
Hiệu đính: **Nguyễn Hoàng Huy**

Chào anh em. Tôi biết tới subreddit này từ lời giới thiệu của một người bạn. Nội dung trong đây khá thú vị và tôi muốn đóng góp vài ý kiến. Nhiều người tự hỏi, vì sao việc ngưng xuất tinh (theo lý thuyết) lại làm tăng sức hấp dẫn? Hãy nghĩ thế này: Mọi sinh vật trên trái đất này đều khát khao muốn có nhiều sự sống hơn, muốn có sự sống dồi dào hơn. Cây cối vươn mình tìm đến sự ấm áp của mặt trời, con người thì nằm phơi mình trong những ngày nắng, động vật thì thích thú tận hưởng dưỡng chất. Tất cả mọi loài đều theo đuổi một mục tiêu: có nhiều sự sống hơn.

Là con người, chúng ta tìm kiếm nhiều sự sống hơn theo nhiều cách khác nhau, nhưng một số người lại bị bế tắc. Có người tìm kiếm thông qua rượu, thuốc, hay việc mua sắm, số khác thì thông qua việc ăn uống những thực phẩm có hại. Những cơ chế duy trì sự sống này đã bị bế tắc. Họ cho rằng họ đang làm đúng, nhưng thực sự không phải vậy. Điều này được giải thích khá rõ trong cuốn sách có tên *Psycho-Cybernetics*.

Là người đàn ông, bạn nắm giữ hạt giống sáng tạo trong tay mình. Nó là tia lửa thổi bùng đám cháy. Và nó sẽ muốn bộc lộ chính nó thông qua cơ chế xuất tinh, đối với thực vật thì là thụ phấn. Khi bạn giữ hạt giống này lại, tần số rung động của bạn sẽ được thăng lên. Sự sống thuần khiết bên trong tinh dịch luôn rung động ở tần số cao. Bản thân nó là một sự sáng tạo thuần túy. Kết quả của việc ngưng xuất tinh là bạn sẽ bắt đầu rung động ở một tần số cao hơn. Bạn bắt đầu trở thành mặt trời. Bạn bắt đầu lan tỏa. Con người tìm kiếm hơi ấm của mặt trời, vì thế họ sẽ quây quần xung quanh người nắm giữ nguồn năng lượng này. Tại sao các nhà sáng lập những tôn giáo trên thế giới lại thu hút được

nhiều người khác đi theo họ? Đó là vì họ đang mang trong mình hạt giống đó. Họ tôn trọng và gặt hái từ nó.

Một người phụ nữ muốn đắm mình trong sự ấm áp của mặt trời và bộc lộ cơ thể mình. Hãy nhìn vẻ háo hức của cô ta khi lột từng mảnh vải ở bãi biển. Cô ấy cũng sẽ cảm thấy như vậy khi ở gần một người đàn ông đang nắm giữ sự sống, nắm giữ mặt trời ở bên trong. Phụ nữ không muốn cởi quần áo của mình trước mặt người đàn ông không tôn trọng bản thân và hạt giống bên trong. Đó là những người đàn ông lạnh nhạt. Phụ nữ không cảm thấy hơi ấm từ những người đàn ông này. Đó là lý do tại sao phụ nữ không có hứng thú tình dục với nhiều người đàn ông. Họ cảm thấy không an toàn. Phụ nữ là nguồn tiếp nhận năng lượng, trong khi cái những người thủ dâm lâu năm phát ra chỉ là nguồn năng lượng chết.

Về bản thân, tôi cảm thấy mình rất trống rỗng nếu biết không giữ gìn tinh khí. Khi liên tục thủ dâm, sinh lực tôi bị cạn kiệt. Tôi cảm thấy như mình là một người giấy, yếu đuối bạc nhược, như thể mình dễ dàng bị phủi tay biến mất khỏi trái đất này bất cứ lúc nào mà

không một ai quan tâm chú ý, trống rỗng hoàn toàn, từ lời nói cho đến cảm xúc. Mọi thứ dường như đã chết. Nhưng khi tuyệt dục, tôi lại cảm thấy tràn đầy sinh lực. Tôi cảm thấy sôi động, tôi cảm thấy sự sống.

Vì thế những người anh em thiện lành, tôi khuyến khích mọi người hãy thực hành nofap. Chúng ta sẽ đứng lên và nổi bật trước đám người trống rỗng. Chúng ta sẽ sử dụng tuyệt dục như kiếm và khiên để chiến đấu nhân danh Trời Phật, nhân danh vũ trụ, nhân danh SỰ SỐNG.

9 cách để con trai trở nên hấp dẫn hơn

Làm trai cho đáng nên trai. Tất nhiên và hiển nhiên là phải nofap nữa.

1. Thay vì lo lắng không biết cô ta có thích mình không, hãy xem bạn có thích cô ta không.

2. Thay vì tìm cách gây ấn tượng với cô ta, hãy xem cô ta có muốn gây ấn tượng với bạn không.

3. Thay vì suy nghĩ xem mình sẽ nói gì để khiến cô ấy thích mình, hãy suy nghĩ xem cô ấy sẽ nói gì để khiến mình thích.

4. Thay vì chờ đợi cô ấy gọi điện thoại, bạn có thể tìm việc gì đó để làm khi cô ấy chờ bạn gọi.

5. Thay vì lo lắng mình không đủ cao to, đẹp trai, nhiều tiền, bạn hãy quyết định xem cô ta có phải là người quá giả tạo, vật chất, để nhận ra được những phẩm chất tốt đẹp của bạn không.

6. Thay vì cố nghĩ ra một buổi hẹn hò hoàn hảo, bạn hãy xem cô ấy có thật sự thích bạn như chính bạn và không cần một buổi hẹn hò hoàn hảo không.

7. Thay vì không biết nói gì về những chủ đề cô ấy hứng thú, hãy nói về những chủ đề bạn thích để xem cô ấy có hứng thú không.

8. Thay vì tìm kiếm sự chấp thuận của cô ấy, bạn có thể quyết định xem có cho cô ấy sự chấp nhận của mình không.

9. Thay vì tức giận tại sao cô ta không muốn dành thời gian cho bạn, bạn có thể thấy được rằng có lẽ mình cũng sẽ không muốn dành thời gian cho cô ta.

Những điều này nghe có vẻ như hơi ích kỷ. Nhưng sự thật nó được gọi là ranh giới mạnh mẽ và lòng tự trọng cao. Và bạn được xem như người đàn ông có sứt hút và không hề thiếu thốn.

P/s: Thiếu thốn được hiểu ở đây là thiếu thốn phụ nữ.

Tác giả: **LamasInLava**
Lược dịch: **Nguyễn Hoàng Huy**
Photo: **HubertRams**

Tam tòng tứ đức – Đạo lý dành cho phụ nữ là đạo lý ngầm dành cho đàn ông

Tác giả: **Vũ Thanh Hòa**

**Bài viết này hoàn toàn dựa trên sự quan sát và đúc rút kinh nghiệm từ trải nghiệm cá nhân. Nếu còn gì sai sót, hy vọng được các bậc tiền bối chỉ giáo.*

Tam tòng

Tam tòng tức là “ba theo”: Người phụ nữ chưa lấy chồng thì theo cha, có chồng thì theo chồng, chồng chết thì theo con. Có thể dễ dàng nhận thấy, cả ba đều là trạng thái thụ động, bị động của người nữ – theo, bất kể trạng thái hôn nhân của cô ta là gì. Theo những nghiên cứu của tôi về ngôn ngữ biểu tượng, người nữ vốn dĩ đại diện cho tính âm, nên biểu lộ của âm sẽ là âm. Tức là, trong trường hợp này, phụ nữ sẽ thể hiện sự nhu thuận, quy phục, phục tùng.

Người xưa viết ra đạo lý không chỉ đơn thuần hiểu theo nghĩa đen. Ẩn trong đó là sự cân bằng về mặt năng lượng, có tính đối xứng và hài hòa âm dương. Người thời nay, nhìn vào đạo lý đó và cho rằng nó là một thứ cổ hủ lạc hậu, thậm chí ngu đần. Nếu áp dụng đạo lý này, người phụ nữ sẽ bị đàn áp, bóc lột, không có tự do, chính kiến. Người phụ nữ sẽ trở nên yếu đuối và đau khổ.

“Bậc thượng sĩ nghe đạo thì gắng sức thực hành. Người bình thường nghe đạo thì nửa tin nửa ngờ. Kẻ thấp kém nghe đạo thì cười lớn. Nếu không cười thì đạo không phải là đạo nữa. Cho nên lời xưa có nói: Đạo sáng thì như tối tăm, đạo tiến thì dường như thoái, đạo bằng phẳng thì dường như gập ghềnh. Đức cao thì như hang động, cao khiết thì dường như ô nhục, đức rộng thì dường như thiếu thốn, đức mạnh thì dường như yếu nhác, chất phác thì như trống rỗng. Hình vuông cực lớn thì không có góc, tài lớn thì chậm thành, âm lớn thì ít tiếng, vật lớn thì không có hình thể, đạo thì lẩn khuất không tên. Cho nên chỉ có đạo là khéo sinh và tác thành muôn vật.”

— Lão Tử, *Đạo Đức Kinh* (Vũ Thế Ngọc dịch)

Nhưng hãy nhìn cho thật kỹ. Chính xác thì sự đàn áp hay bóc lột chỉ tồn tại khi người phụ nữ còn bám giữ những thứ “trồi lên” hay “lòi ra” như quan điểm cá nhân, hay chính là biểu hiện của cái tôi, sự ích kỷ. Khi

rơi vào đạo lý, họ sẽ gặp xung đột trong nội tâm nên sẽ dễ bị mệt mỏi và tổn thương.

Đạo tam tòng không dạy người đàn bà nghe lời một cách mù quáng, mà dạy họ sự nhu mì, nhún nhường trong thái độ cư xử với người khác và dạy họ hi sinh cái tôi để mang tới sự hài hòa chung trong mối quan hệ. Từ "theo" không nên hiểu 100% nghĩa đen là tuân theo, nghe theo, làm theo, đi theo, mà nên được cảm nhận theo tính thụ động mà nó thể hiện. Đó là sự nhún nhường, khiêm cung, hòa nhã, kiên nhẫn và bao dung.

Giả sử ngày nay, trong trường hợp phụ huynh áp đặt hôn nhân lên người con gái. Nếu người nữ đã thoải mái lựa chọn cha mẹ đặt đâu mình ngồi đấy rồi thì đó là quyết định của cô ta, chuyện này không có gì đáng bàn. Nhưng nếu cô ta không chọn, thì có thể nhẹ nhàng thể hiện ước vọng của mình với mẹ cha để hai bên cùng tìm cách giải quyết. Nếu vẫn không tìm đến được điểm chung thì sự quyết định cuối cùng vẫn thuộc về người phụ nữ.

Nhưng điều tối quan trọng đó là, sự nữ tính ở đây được thể hiện ở cách thức tiếp cận vấn đề và khả năng xử lý tình huống trong sự ôn hòa. Để làm được điều đó, người phụ nữ cần dịu dàng với cảm xúc, nguyện vọng của chính mình cũng như cha mẹ. Ngoài sự điềm đạm và ôn hòa ra, mọi biểu lộ khác của người nữ đều là bạo lực. Ví dụ như cố gắng đè nén điều trái tim mách bảo và nghe lời một cách mù quáng, hay khóc lóc bù lu bù loa để thao túng cảm xúc của gia đình, thậm chí giở mấy trò mèo như tự tử hay đoạn tuyệt với mẹ cha.

“Theo” không thể hiện sự nhu nhược, yếu đuối mà thể hiện sức mạnh hướng nội – sự ôn nhu, bình thản, hài lòng; đối ngược với sức mạnh hướng ngoại trong biểu tượng người đàn ông – ý chí, sự kiểm soát, sự quyết tâm và tính kỷ luật. Nội dung này cũng được hé lộ trong huyền học phương Tây ở hai lá bài Tarot: Lá số 8 Strength là hình ảnh người nữ thuần hóa con sư tử và lá số 7 Chariot là hình ảnh người nam điều khiển hai con ngựa đen-trắng.

VIII
STRENGTH.

VII
THE CHARIOT.

Âm và dương luôn đi theo cặp, không thể tách rời và cân bằng tuyệt đối. Âm là mảnh đất cho dương tồn tại và phát triển. Đồng thời, dương là mảnh đất cho âm tồn tại và phát triển. Nên nói dương thịnh âm suy hay âm thịnh dương suy theo tôi đều là không hợp lý. Chính xác phải là âm dương cùng thoái hóa hoặc cùng phát triển.

Mỗi cực âm hay dương đều có hai mức độ, tạm gọi là chuẩn mực và thoái hóa. Ví dụ: Một tính âm chuẩn mực là sự khiêm nhường, luôn đi đôi với một tính dương chuẩn mực là sự tự tin. Tức là người nào có sự khiêm nhường thì ắt có một lượng sự tự tin tương ứng. Trong khi đó, một tính âm thoái hóa là tự ti, luôn song hành với một tính dương thoái hóa là tự phụ. Người nào tự ti ắt sẽ tự phụ và ngược lại.

Trong thời đại ngày nay, khi không còn tuân theo đạo lý, người nữ đang đánh mất dần tính âm chuẩn mực là sự khiêm cung, hòa nhã và sự hài lòng với cuộc sống. Từ đó, trên mảnh đất âm thoái hóa sẽ nở ra cái cây dương thoái hóa, tức là càng ngày càng xuất hiện

những phụ nữ xốc nổi, hung hăng, cáu kỉnh, hà khắc, cứng nhắc, nổi loạn và thậm chí là bạo lực (cả trong tư tưởng, lời nói và hành động.) Khi tính nữ thoái hóa thì tính nam cũng theo đó đi xuống một cách tương ứng. Từ mảnh đất dương tồi tàn sẽ nở ra cái cây âm dặt dẹo, thể hiện trong việc xuất hiện càng nhiều hơn những người nam bạc nhược, tự ti, dựa dẫm, lười nhác và vô kỷ luật. Người đời đã có không ít những lời thơ châm chọc, mỉa mai về sự thoái hóa tính nam của người đàn ông, như:

“Chồng người đánh Bắc dẹp Đông
Chồng em ngồi bếp giương cung bắn mèo.”

Không thì:

“Chồng người đánh giặc sông Lô
Chồng em ngồi bếp nướng ngô cháy quần.”

Cuối cùng là:

“Chồng người đi ngược về xuôi
Chồng em ngồi bếp cho *uổi ăn tro.”

Ngày nay, thật đáng buồn, người ta lại đánh đồng sự thoái hóa tính nữ của người đàn bà với sự cá tính. Để rồi cô ta chửi tục giữa chốn đông người thì được tung hô là cool ngầu. Cô ta gân cổ lên cãi chồng thì được ca ngợi là bản lĩnh. Và cô ta nháo nhác chuyện thiên hạ thì được tán dương là năng động.

Có một câu hỏi đặt ra, đó là tại sao người xưa không dạy người nam sự nhu mì và dạy người nữ sự cương cường? Theo ngu ý của tôi, tôi cho rằng cơ thể người nữ và người nam cũng đã thể hiện rõ tính âm dương rồi. Điều đó biểu hiện rõ nhất ở cơ quan sinh dục của họ và trong hình thức giao cấu – người nam đi vào người nữ; người nam xuất tinh, người nữ mang thai.

Người nữ học sự nhu mì, điềm đạm sẽ dễ hơn là học sự cứng rắn, oai phong. Vì cơ thể họ cùng sắc thái với năng lượng âm nên họ dễ dàng biểu lộ nó hơn. Ai giỏi việc gì thì nên để họ làm việc đó. Đây chính là nghệ thuật sử dụng nhân lực của người lãnh đạo. Người xưa đã rất trí tuệ khi dạy phụ nữ mềm mại và dạy đàn ông bản lĩnh. Khi tất cả tuân theo đạo lý, dân chúng dần trở

về được với tính chất tự nhiên của mình, thế mạnh của mình. Đó là tiền đề để một đất nước cân bằng và hùng mạnh.

Trong mỗi con người đều tồn tại hai thái cực âm dương cân bằng. Người nữ càng điềm đạm bao nhiêu thì cô ta càng can trường bấy nhiêu. Người nam càng bản lĩnh bao nhiêu thì anh ta càng dịu dàng bấy nhiêu. Đến đây, tôi lại nhớ đến một câu nói của Carl Jung:

> **“But if you pay close attention, you will see that the most masculine man has a feminine soul, and the most feminine woman has a masculine soul.”**
>
> **— Carl Jung**

Theo quan sát, tôi thấy rằng người nữ phù hợp với những công việc gắn liền với xúc cảm, trực giác, sự ngẫu hứng, đi vào tiểu tiết (cầm kỳ thi họa, nữ công gia chánh, v.v...) Còn người nam phù hợp với công việc có tính tư duy, tổ chức, kỷ luật, kiến thiết (tranh luận, làm luật, xây dựng, lãnh đạo, phát minh, v.v...) Tất nhiên, hai giới có thể làm được công việc của nhau,

nhưng sẽ mất nhiều thời gian để thành tựu hơn so với giới kia khi xét cùng một công việc. Tôi cho rằng chuyện nấu nướng, dọn dẹp, chăm sóc nhà cửa thích hợp với phụ nữ hơn là với đàn ông. Vì người nữ dễ dàng nắm bắt những tiểu tiết, trong khi người nam dùng con mắt cho những thứ mang tính đại cục, tổng thể.

Thời xưa, việc cùng nhau áp dụng và tuân theo một đạo lý sẽ làm tăng cường độ thống nhất và kỷ luật của đám đông. Từ đó, tránh được tối đa sự xung đột, mâu thuẫn. Cá nhân tôi cho rằng việc áp dụng đạo lý đó là một sự sáng suốt và vĩ đại. Người ngày nay chẳng còn gì tuân theo nữa nên rất bát nháo, ô hợp và lạc lối. Nếu có được dạy tuân theo một cái gì thì đó sẽ là chính mình. Hàng loạt những lời răn nhan nhản khắp các sách vở, trên báo đài rằng: “Hãy là chính mình.” Trong khi thật mỉa mai là hàng ngàn năm nay chỉ có những bậc vĩ nhân xuất chúng mới thật sự chạm tới được “chính mình” để mà “là chính mình.”

Chưa kể, con người trong xã hội hiện nay bị chia rẽ rất nhỏ theo các tôn giáo, lãnh thổ, chủng tộc, địa vị xã

hội... Rất khó để tìm được điểm chung giữa hai con người vậy làm sao có thể tìm được điểm thống nhất của một dân tộc?

Ngày nay, khi âm dương đảo lộn – cơ thể người nữ không rung động với tính nữ và cơ thể người nam không rung động với tính nam, thì tình trạng vô sinh càng ngày càng gia tăng. Người phụ nữ không mang đủ tính âm chuẩn mực (sự mềm mại, dung dưỡng, thư thái, bao dung) thì rất khó thụ thai và mang thai, vì đứa con là tính dương thuần khiết, khởi đầu của sự sống. Người nam không mang đủ tính dương chuẩn mực (sự quả quyết, dũng mãnh, kỷ luật và kiên định) thì sẽ thể hiện sự mềm yếu, bất định, dễ rơi vào sự yếu sinh lý. Sự thoái hóa âm dương sẽ gây nên hao tổn nguồn lực vào việc chữa chạy vô sinh hoặc tạo ra sự đổ vỡ trong hạnh phúc gia đình (vợ chồng mâu thuẫn, ngoại tình.)

Tóm lại, tam tòng chính là sự ưng thuận, mềm mại, nhún nhường, hi sinh; là tính âm mà người phụ nữ cần có. Khi người nữ thể hiện được tính chất đó, người nam sẽ tự động cân bằng lại bằng tính dương tương

ứng là sự quyết đoán, mạnh mẽ, tự tin và trách nhiệm. Nên việc dạy đạo lý cho người phụ nữ, cũng chính là ngầm dạy đạo lý cho người đàn ông vậy.

Tứ đức

Chỉ khi nào có được tính âm chuẩn mực thì người phụ nữ mới có thể biểu lộ chúng ra ngoài đời sống. Điều đó được thể hiện trong "tứ đức." Ở đây có một câu hỏi đặt ra, đó là tại sao không phải là tứ tòng và tam đức? Theo góc nhìn của tôi, thì số 3 đại diện cho ý tưởng, tinh thần, sự sáng tạo. Còn số 4 đại diện cho cấu trúc, sự biểu đạt, tính ổn định. Tức là phải có spirit trước rồi mới cần tới body.

Ở đây, tứ đức bao gồm: Công, dung, ngôn, hạnh. Theo wikipedia:

1. **Công:** Việc nữ công, gia chánh phải khéo léo.

2. **Dung:** Dáng người đàn bà phải hòa nhã, gọn gàng, biết tôn trọng hình thức bản thân.

3. **Ngôn:** Lời ăn tiếng nói khoan thai, dịu dàng, mềm mỏng.

4. **Hạnh:** Tính nết hiền thảo, trong nhà thì nết na, kính trên nhường dưới, chiều chồng thương con, ăn ở tốt với anh em họ hàng. Ra ngoài thì nhu mì chín chắn, không hợm hĩnh cay nghiệt.

Cả 4 "đức" trên đều là biểu lộ của tính âm chuẩn mực của người phụ nữ: Sự kiên nhẫn, tỉ mỉ, khéo léo (trong công việc); khả năng chăm sóc, dung dưỡng (làm đẹp ngoại hình, mở rộng hơn là làm đẹp tổ ấm); nhu mì, dịu dàng, ngọt ngào, nhã nhặn, từ bi (trong ngôn từ); sự khiêm cung, ôn hòa, biết đúng vị trí của mình (trong các mối quan hệ.)

Tóm lại, khi có tính âm chuẩn mực bằng nào, người phụ nữ sẽ tự khắc biểu lộ ra được bốn "đức" bằng đó. Và khi thực hành bốn "đức", tính nữ của họ sẽ càng được củng cố. Tôi cho rằng, người xưa dạy đạo lý rất chặt chẽ cả ở tầng ý tưởng và cách thức áp dụng. Người đàn bà sẽ trở về được tính nữ nhanh và mạnh nhất có thể.

Không phải cứ nghe theo đạo lý mà làm theo được, đấy là chưa nói những người không thèm nghe đạo lý. Tính âm là một sự trí tuệ mà con người đang dần đánh mất. Nó là nơi nảy mầm sự sống, sự sáng tạo. Con người ngày nay đang xa rời bản chất tự nhiên của mình, sống với tâm trí náo động và đánh mất mình ở trong tâm trí đó.

"Tam tòng tứ đức" có thể coi là một cách người xưa sử dụng để ngầm lưu giữ tính âm trong xã hội. Nếu để tính âm này thoái hóa, xã hội loài người cũng sẽ thoái hóa theo và sớm đi đến bờ diệt vong. Ngày nay, người ta rũ bỏ "tam tòng tứ đức" để rồi nai lưng ra dạy thiền và học thiền. Trong khi, thiền lại là thứ khó có thể diễn

giải và tiếp cận trực tiếp được nên việc dạy và học càng khiến người ta trở nên hoang mang và mê muội.

Chính những đạo lý ngày xưa, khi ẩn mình đi trong hình ảnh, trong phép ẩn dụ mới là cách truyền đạt tốt nhất. Vậy mà con người, chỉ vì ôm giữ vẻ ngoài nên càng lúc càng xa rời điều cần thiết cốt lõi dành cho chính mình.

Bản thân tôi là một người nữ, đã trải qua một quãng thời gian dài sống với sự quá đà tính nam, dẫn đến sự thoái hóa trong cả hai mặt âm dương. Tôi đã là người rất hay nổi giận, kiểm soát người khác cũng như môi trường xung quanh. Cứng quá thì gãy – câu này đã quen thuộc. Rất nhiều mối quan hệ của tôi đã vỡ đổ khi sự bất mãn dâng lên quá nhiều vì tôi không chịu nhún nhường hay hạ thấp quan điểm/cái tôi xuống. Công việc của tôi cũng tan nát: Tôi sáng tác truyện theo một hình thức rập khuôn, có sự kiểm soát nội dung quá mạnh dẫn đến sản phẩm tạo thành khô cứng và thiếu sức sống. Sức khỏe của tôi cũng suy kiệt nhanh chóng vì nó chịu sự gò bó khi phải thực hiện các công việc theo trình tự hàng ngày.

Đã có rất nhiều trải nghiệm sai lầm chỉ ra sự thoái hóa tính âm dẫn đến sự hủy diệt một cách bạo lực như thế nào. Sau khi nhìn ra, tôi đã thay đổi, làm ngược lại mọi thứ. Bắt đầu bằng việc tự hạ thấp mình, tự hủy những quan điểm của mình để hướng đến sự hài hòa trong các mối quan hệ, bỏ qua sự tranh đua đúng sai, hơn thua. Tôi bắt đầu viết truyện theo cảm giác, trực giác, không sử dụng tư duy, suy luận quá nhiều nữa, những ý tưởng sáng tạo tuôn về dào dạt mà không mất quá nhiều sức lực. Tôi cũng linh động hơn trong các công việc thường ngày, chăm sóc và lắng nghe cơ thể nhiều hơn. Từ đó, sức khỏe được cải thiện và tôi tìm thấy niềm vui trong mọi việc. Nghe thì có vẻ dễ như ăn bánh nhưng thật ra việc đi ngược lại xu hướng cố hữu của mình là chuyện không hề dễ dàng gì. Giống như xe đang lao về phía trước với tốc độ cao, mình phải thò chân xuống đất để làm phanh trước khi xe rơi xuống vực vậy. Đau, rất đau, nhưng đáng.

Cuối cùng, để kết thúc bài viết, tôi xin trích mấy lời của Dalai Lama mà tôi cho rằng ngài ấy cũng đang

truyền đạt ý tưởng về tính âm/tính nữ đến với mọi người:

Khỏe, không phải là nhấc lên mạnh, mà là để xuống nhẹ.

Kính, không phải là đối với trên, mà là xử với dưới.

Đẹp, không phải là hút người vào, mà là giữ người ở lại.

Xấu, không phải tại gương mặt, mà tại cách sống.

Khéo, không phải tạo điều to, mà là làm điều nhỏ.

Hay, không phải là ngạc nhiên, mà là sự thú vị.

Buồn, không phải do bên ngoài, mà vì ẩn bên trong.

Cọc đi tìm trâu hay trâu đi tìm cọc?

Tác giả: **Vũ Thanh Hòa**

Trong thời buổi hiện đại giới tính hỗn độn, vai trò bổn phận của nam nữ không còn được gìn giữ theo lối truyền thống thì chuyện trâu và cọc, cái nào đi tìm cái nào luôn nằm trong sự mơ hồ của con người. Nó thường là chủ đề của những cuộc tranh cãi lý luận dựa trên khoa học duy vật nhiều hơn là dựa vào trí tuệ và sự tự thực hành để kiểm chứng. Bản chất của Đạo lý là sự không có đối cực, vì nó là sự hài hòa của các đối cực. Nên một điều được nói ra mà có một ý trái ngược phản biện thì điều đó không phải chân lý và không xứng đáng được noi theo thực hành. Khi bảo đàn ông nên đi tán gái thì sẽ đồng thời tồn tại khả năng đàn bà đi cưa trai. Chẳng có cái nào là kiện toàn cả, chúng chỉ là thứ gây mâu thuẫn, xung đột, cần được loại bỏ càng sớm càng tốt thì một người mới có

hy vọng sống hạnh phúc tiến hóa. Ngoài ra, Đạo lý là sự vận hành hài hòa của nhiều tầng lớp (layer), chứ không diễn ra một chiều như đa số con người thường nghĩ. Nên nắm bắt Đạo không phải chuyện đơn giản, nó cần trí tưởng tượng đa chiều và trực giác để cảm nhận. Khi một người bình an, họ mới có khả năng nắm bắt được Đạo. Còn người náo động nháo nhác thì không thể.

Bài viết này được đúc kết từ sự tìm hiểu và thực hành đạo lý âm dương mà cha ông để lại, và tôi cố gắng viết tường minh nhất có thể. Cá nhân tôi đã thay đổi nhận thức hoàn toàn về âm dương và đi ra khỏi rất nhiều đau khổ trong đời sống.

Trâu đi tìm cọc hay cọc đi tìm trâu?

Tôi xin trả lời đó là cọc và trâu không hề đi tìm nhau như người ta vẫn thường nghĩ, chính bác nông dân là người dẫn trâu tới cố định vào cái cọc, hoặc đóng cọc vào chỗ con trâu đang đứng thẩn thơ. Vấn đề ở đây đó

là con người không nhận ra được đâu là bác nông dân, và đâu là hai thứ cần được kết nối, trâu và cọc.

Ở đây, bác nông dân là biểu tượng đại diện cho Luật Trời (luật âm dương và luật "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu"), trâu ám chỉ nguyên lý âm chứ không phải người phụ nữ, cọc ám chỉ nguyên lý dương chứ không phải người đàn ông. Nguyên lý dương (masculine) là sự đứng yên tĩnh lặng, không chuyển động, mang vai trò trụ cột. Nguyên lý âm (feminine) là thứ linh động, chuyển động, sáng tạo, mang vai trò quấn quýt. Âm luôn xoay xung quanh dương, "nương tựa" vào dương. Còn dương thì khẳng định bản chất của mình nhờ sự hiện diện của âm. Nguyên lý (spirit) dương sẽ có biểu lộ (body) âm, và ngược lại nguyên lý âm sẽ có biểu lộ dương.

Ví dụ: Mặt trời đứng yên không chuyển động, mang nguyên lý dương. Nhưng có biểu lộ của nguyên lý âm là sự tỏa phát ánh sáng. Các hành tinh chuyển động quanh mặt trời, mang nguyên lý âm. Nhưng có biểu lộ của nguyên lý dương là phản xạ ánh sáng. Một bên là hành động, một bên là phản ứng. Mọi người thường

nhầm lẫn sự biểu lộ của nguyên lý là nguyên lý, trong khi hai thứ đó là ngược nhau. Nên đa phần chúng ta bị bối rối trong việc phân định đâu là nam tính đích thực và đâu là nữ tính đích thực.

Như thế nào là người nam tính hay nữ tính đích thực?

Người nam tính đích thực có bản chất điềm tĩnh, vững chãi, ít dao động bởi hoàn cảnh bên ngoài, ví như quả núi, và biểu hiện bên ngoài của họ ở thể hình cứng cáp, săn chắc, "sần sùi", "gồ ghề" (tough); còn ở tinh thần thái độ là sự dũng cảm, tự tin, can trường, nhiệt huyết, năng nổ, thẳng thắn, chủ động, kỷ luật; đôi khi theo chiều hướng tiêu cực là táo bạo, liều lĩnh, tự phụ, nóng nảy, bốc đồng, khắt khe. Vì sự tận cùng tĩnh lặng (nguyên lý dương) là tiềm năng to lớn nhất cho sự rung động (nguyên lý âm).

Còn người nữ tính đích thực thì sao? Họ có bản chất linh động, sáng tạo, luôn có xu hướng cần một điểm tựa, ví như con nước và biểu hiện bên ngoài của họ ở thể hình là sự êm mềm, láng mịn, căng tròn, thướt tha

(soft); còn ở tinh thần là sự dịu mát, khiêm nhường, thụ động, dưỡng nuôi, nương theo hoàn cảnh; đôi khi theo chiều hướng tiêu cực là sự tự ti, nhút nhát, dễ tổn thương, hay suy diễn ảo tưởng, màu mè, trì hoãn, ỷ nại, lẳng lơ. Vì sự tận cùng linh động (nguyên lý âm) là tiềm năng to lớn nhất cho sự ngơi nghỉ (nguyên lý dương).

Có rất nhiều câu ca dao tục ngữ Việt Nam nói về nguyên lý âm dương này. Các bạn quan sát tìm hiểu là sẽ thấy.

> **"Công cha như núi Thái Sơn, nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra."**
>
> **"Đàn ông cười hoa, đàn bà cười nụ."**
>
> **"Đàn bà không biết nuôi heo, đàn bà nhác; đàn ông không biết buộc lạt, đàn ông hư."**

Sự sai lầm trong tư duy của con người hiện đại nằm ở đâu?

Sai lầm của chúng ta không chỉ là sự nhầm lẫn bản chất nguyên lý với biểu lộ của nguyên lý, mà còn là khẳng định việc chỉ cần làm theo mỗi biểu lộ nguyên lý

ấy là đã hoàn thiện con người. VD: Một người đàn ông cứ năng nổ lồng lộn thì sẽ là đàn ông, mà không cần quan tâm đến cội nguồn thực sự của dao động ấy là sự điềm đạm. Còn người phụ nữ cứ thể hiện sự phóng đãng, lẳng lơ thì mặc định là phụ nữ, chứ không cần quan tâm đến cội nguồn của sự lẳng đọng là tính linh động. Khi không biết bản chất của các biểu lộ thì các biểu lộ ấy sẽ thể hiện ra sự tiêu cực, thoái hóa. Những sai lầm của con người đều đến từ tư duy một chiều phiến diện và mang bản chất duy vật chia rẽ. Chúng sẽ làm cho chúng ta chỉ bám vào vẻ bề ngoài của vấn đề, sống một cách máy móc hình thức, và không cảm nhận được các đối cực tiềm tàng bên trong chính mình và trong người khác giới mà mình tương tác.

Vì không hiểu được vai trò và vị trí âm dương, không hiểu được đạo lý của cha ông nên con người hiện đại sống hỗn loạn và ảo tưởng, sinh ra tranh luận mâu thuẫn, cãi cọ, tranh giành, lấn lướt chức năng của nhau. Họ lý lẽ rằng đàn ông sinh ra với bản năng chinh phục nên đàn ông phải là người xông pha đi tán gái. Rồi có người không chịu, phản biện lại thì bảo phụ nữ

được bình đẳng nên phụ nữ có quyền xông lên tán trai cũng không vấn đề gì. Nhưng họ không hề biết rằng bản chất tận cùng của nam tính là nữ tính và tận cùng của nữ tính là nam tính, âm dương ở trong nhau không thể tách rời, là hai mặt của một đồng xu. Nên các ý tưởng chia rẽ của loài người về việc ai là người nên đi tán tỉnh đối phương đều rơi vào ngõ cụt và xung đột. Đạo lý không hề nói về việc cưa cẩm, mà chỉ nói về việc hoàn thành chức năng của chính mình. Sự thu hút lẫn nhau là điều hiển nhiên diễn ra sau đó. Đa phần con người xem xét vấn đề theo đối tượng rời rạc chứ không theo sự phối hợp của tần số rung động. Họ nhìn thế giới theo chiều nằm ngang, hướng tới lẫn nhau, kiểm soát lẫn nhau, thay vì nhìn thế giới theo chiều thẳng đứng, hướng tới đạo lý là sự tương hỗ âm dương và quy phục theo sự dàn xếp, mai mối của Đất Trời cho vạn vật.

Đạo lý thể hiện trong tự nhiên thế nào?

Nếu các bạn để ý kỹ, tất cả các hiện tượng tự nhiên đều tuân theo đạo lý âm dương. Trong nguyên tử, các hạt electron mang điện tích âm quay quanh hạt nhân mang điện tích dương. Các hành tinh xoay xung quanh Mặt Trời, những người chưa giác ngộ tìm kiếm người giác ngộ (biểu hiện trong tôn giáo), những cánh hoa xếp xung quanh nhị/nhụy hoa, bút chì quay xung quanh chân compa, tinh trùng vây xung quanh trứng, mưa gió quanh quẩn trong bầu trời, sự thay đổi cuộn tròn trong vĩnh hằng. Trong đạo tam tòng, chức năng của người phụ nữ là "chưa chồng theo cha, có chồng theo chồng, chồng chết theo con trai." Ở đây, người phụ nữ cũng đóng vai trò "theo", xoay xung quanh người đàn ông, tương tự như các electron vậy. Hạt nhân nguyên tử, hay người đàn ông, chẳng hề được nói là nên xông pha đi cua cô nào, chỉ được nhận biết với vai trò đứng yên, làm trụ cột. Nguyên tắc về tương tác âm dương chỉ thuần là một sự cố định và một sự đi theo. Trong Đạo, sự tán tỉnh diễn ra là thụ động, bằng việc làm đúng

chức năng của mình, chứ không phải sự chủ động như cách hiểu của con người là một việc gì đó có thể "làm" được.

Nguyên lý nam tính mà con người đang nhận biết ngày nay bị lộn ngược, bóp méo cùng với nguyên lý nữ tính. Họ nghĩ rằng xông pha mới thể hiện bản lĩnh đàn ông. Nhưng sự thật rằng tính nam nằm ở sự kiên cố, bình an. Nó thu hút tính nữ là sự huyên náo, ồn ào, linh động, sáng tạo. Những bậc giác ngộ như Jesus, Phật Thích Ca, Lão Tử, Gandhi, v.v... mới là người mang tính nam chuẩn mực, thu hút vô số người noi theo, quy phục – là những người mang tính nữ (không điều tiết được tâm trí hỗn độn). Tôn Ngộ Không thông minh, nháo nhác bản chất là nguyên lý âm, tìm về đất Phật, giác ngộ thành Phật bình an, khiêm nhường (nguyên lý dương).

Tất cả những tư tưởng chủ động tán tỉnh, cưa cẩm nhau đều không nằm trong Đạo lý. Chúng chẳng hề làm người ta trở nên bản lĩnh hay dịu dàng, mà chỉ làm người ta dễ thoái hóa, hao hổn năng lượng, rời xa bản

chất chân thực của chính mình, phụ thuộc dính mắc vào ái tình.

Các bạn hãy thử nghĩ mà xem, đàn ông bản lĩnh thì đàn bà con gái tự cảm nhận thấy mà yêu thích, mến mộ, tự đi theo xung quanh hàng đàn như các hành tinh xoay quanh mặt trời. Yêu quái săn đón Đường Tăng là vậy. Vua của nữ vương quốc cũng xiêu lòng vì Đường Tam tạng là thế. Còn phụ nữ dịu dàng yêu kiều thì sao? Đàn ông cũng tự thấy hấp dẫn, thu hút, muốn được nâng niu che chở, họ đâu cần phải hối hả đi tán trai nào cho nhiễu loạn tâm hồn.

Âm dương tương hợp là bản chất của vạn vật, chỉ khác nhau ở cường độ. Khi cường độ tương đồng, các vật tự hút lấy nhau (luật hấp dẫn). Hay nói cách khác, người nam và nữ tự hút lẫn nhau với cùng mức độ hòa hợp bên trong chính mình, chứ không phải do dương của người này hút âm của người kia hay ngược lại. Đàn bà xốc nổi thì dễ gặp đàn ông bạc nhược. Đàn bà ôn hòa thì dễ gặp đàn ông điềm tĩnh. Con người thời đại này sai lầm vì chia rẽ tính âm hay dương ra thành một khối riêng biệt, không hiểu ra nền tảng bên trong của phẩm

hạnh bên trong bản thân chính là đối cực còn lại. Mỗi chúng ta đã là một sự trọn vẹn cân bằng. Sự lao về phía trước kiếm tìm "một nửa" chỉ thể hiện sự thiếu thốn, đói khát chân lý mà thôi. Chẳng có gì đáng hấp dẫn ở một người xông pha đi tán tỉnh. Tất cả sự cao quý và hấp dẫn nằm ở một người hiểu biết chân lý và tập trung làm việc của chính mình trong bình thản. Họ chẳng bao giờ phải nghi ngờ trí tuệ của Trời Đất (bác nông dân) trong việc sắp đặt lương duyên, nên chẳng bao giờ phải lồng lên truy tìm "đối phương" theo ý riêng ích kỷ của mình.

Vậy chúng ta lên làm gì để trở nên nam tính đích thực hay nữ tính đích thực?

Ta nên tìm hiểu và nắm bắt cho thật rõ ràng nguyên lý âm dương, bằng cách học hỏi Đạo lý từ những bậc giác ngộ, quan sát từ tự nhiên, luyện tập sự hài hòa bên trong con người mình, nâng cao nhận thức, tần số rung động, sống hướng thiện chứ không hướng vật (con người, đối tượng bên ngoài) để vượt lên khỏi tư duy

mâu thuẫn, phân cực và duy vật. Thực hành đạo lý "yểu điệu thục nữ, quân tử hảo cầu" vừa là để kiểm chứng đạo lý, vừa để hợp nhất tâm hồn và biểu lộ của tâm hồn là cơ thể, mang lại bình an. Chỉ khi nào nội tâm bình an, đạo lý mới hiển lộ, âm dương mới hòa hợp, người đối ngẫu tương thích giá trị cao mới xuất hiện. Kiếm tìm chân lý là nền tảng bảo hành cho kiếm tìm chồng vợ. Luật Trời mới là ông Tơ bà Nguyệt tuyệt vời nhất. Hay nói cách khác, cái cọc và con trâu chỉ cần làm đúng bổn phận của mình là cái cọc và con trâu, những việc còn lại cứ để bác nông dân tùy cơ thi hành.

100 triết lý Manhood

Nguồn: **Illimitable Men**

Biên soạn/lược dịch: **Nguyễn Hoàng Huy**

(Nội dung bài viết này chỉ dành riêng cho nam giới, nữ giới không nên đọc vì có thể sẽ gây khó chịu. Thuốc đắng giã tật; sự thật mất lòng.)

Triết lý 1: Đàn ông xung quanh cô ta càng cứng rắn, cô ta càng mềm mỏng. Đàn ông xung quanh cô ta càng mềm yếu, cô ta càng cứng rắn. Người phụ nữ cứng rắn nhất là người phụ nữ không cha.

Triết lý 2: Phụ nữ không bao giờ muốn bạn cần họ, họ chỉ muốn bạn muốn họ. Khi sự muốn trở thành sự cần - cô ta sẽ không muốn bạn nữa.

Triết lý 3: Tình yêu của phụ nữ là sự ngưỡng mộ dựa trên tôn trọng. Đàn bà bị thu hút bởi đàn ông có kinh nghiệm và quyền uy (power). Tình yêu của đàn ông là sự tôn trọng dựa trên ham muốn. Đàn ông bị thu hút bởi đàn bà ngây thơ và mỏng manh. Khi đàn bà không còn ngưỡng mộ, và đàn ông không còn hy sinh, tình yêu sẽ mất. Đây là một sự cân bằng tinh tế, bởi sự tôn trọng mất đi khi một trong hai không thực hiện khả

năng của họ. Đàn ông hy sinh, đàn bà ngưỡng mộ, đó là tình yêu.

Triết lý 4: Đàn bà yêu trẻ con như đàn ông yêu đàn bà.

Triết lý 5: Nữ tính muốn một người bảo vệ và nam tính muốn bảo vệ. Vấn đề là một trong hai sẽ không xảy ra nếu không có lòng tin. Hai giới tính vốn luôn cảm thấy khó tin tưởng nhau, nhưng nhờ có chủ nghĩa nữ quyền, họ chưa từng bao giờ tin nhau ít hơn.

Triết lý 6: Phụ nữ là những người đi theo, không phải những người dẫn dắt; họ đi theo xu hướng, địa vị, và quyền uy.

Triết lý 7: Nhiều đàn ông ngày nay đang vô minh lầm lạc. Những gì hắn tưởng tượng về đàn bà không tuyệt vời như hắn nghĩ. Đây không phải lỗi của hắn, vì hắn đã bị cơ chế sinh lý của mình che mắt và bị xã hội lừa dối. Bất luận thế nào, thực tế vẫn ở đó.

Triết lý 8: Bạn đã bị lừa dối về bản chất phụ nữ suốt đời mình, bỏ đi những thứ bạn nghĩ mình biết vì nó có thể sai. Quên đi những lời tuyên truyền giáo huấn từ trên xuống dưới của xã hội, mà hãy tái thiết lập sự hiểu biết của bạn từ dưới lên trên.

Triết lý 9: Bạn đánh đồng nhan sắc cô ta với đức hạnh. Hai thứ này khác nhau, nhưng bị say đắm bởi nhan sắc, bạn nghĩ nó như nhau.

Triết lý 10: Văn hóa luôn thiên vị giới tính. Có khi thì đàn ông được trọng vọng, có khi thì đàn bà. Không có sự bình đẳng trong những nền văn hóa hưng thịnh, mà chỉ có một sự hợp tác nơi giới tính này nhận ra sự cao cấp hơn của giới tính kia. Để biết được bạn đang sống trong nền văn hóa nào thì chỉ cần đặt câu hỏi giới tính nào dễ được chấp nhận hơn khi bị phê bình. Giới tính khó được chấp nhận nhất khi bị phê bình chính là giới tính được thiên vị của văn hóa.

Triết lý 11: Đa số phụ nữ không trung thành với bạn, họ trung thành với uy quyền của bạn.

Triết lý 12: Nếu cô ấy nói cô ấy cần không gian, đừng tranh luận hay năn nỉ. Hãy thu rút hết mọi sự chú ý. Biến mất. Ra đi càng dễ dàng thì sẽ càng khiến cho cô ấy băn khoăn với quyết định của mình.

Triết lý 13: Tất cả những hy sinh trong quá khứ sẽ trở nên vô nghĩa nếu những gì bạn làm trong hiện tại không cung cấp cho cô ta lợi ích gì. Nói cách khác, nếu bạn không thể giúp cô ta bây giờ, cô ta cũng không quan tâm bạn có giúp gì cho cô ta trước đây hay không.

Triết lý 14: Mẹ là người phụ nữ duy nhất yêu bạn vì con người thật của bạn, chứ không phải vì uy quyền của bạn.

Triết lý 15: Nếu bạn so sánh người yêu tiềm năng của mình với mẹ mình thì người yêu kia sẽ khiến bạn thất vọng.

Triết lý 16: Đa số phụ nữ không quan tâm tới những nỗ lực vất vả của bạn, mà chỉ quan tâm tới những thành công.

Triết lý 17: Đa số phụ nữ chỉ muốn thành quả, nhưng một người đàn ông thành đạt thì coi trọng những người phụ nữ đã ở bên anh ta trong suốt quá trình. Phụ nữ không thích mạo hiểm, nên họ có xu hướng cầm chân người đàn ông có hoài bão vì họ thiếu tự tin. Nếu anh ta trở nên quá oai phong, cô ta sợ sẽ không còn chiếm được thế độc quyền.

Triết lý 18: Phụ nữ kiểm soát được đàn ông càng nhiều, sức hấp dẫn và lòng tôn trọng dành cho anh ta càng giảm. Cô ta kiểm soát được càng ít, sức hấp dẫn và lòng tôn trọng càng tăng. Nếu phụ nữ thấy một người đàn ông yếu ớt đang cố gắng trở nên mạnh mẽ cô ta sẽ cực lực chống lại. Bởi vì cô ta đã chấp nhận anh ta là kẻ yếu đuối và vì thế đang tận dụng triệt để khả năng kiểm soát của mình. Nếu anh ta trở nên áp đảo, cô ta mất đi uy thế và những lợi ích mà sự độc quyền mang lại. Cô ta sẽ không bao giờ quên con người cũ của anh ta; cô ta sẽ không bao giờ thật sự tin anh ta là người lãnh đạo xứng đáng.

Triết lý 19: Kế sách giới tính tối ưu của phụ nữ phân chia ra các vai trò của đàn ông. Phụ nữ có hai bản năng uyển chuyển: kiểm soát và được kiểm soát. Đối với người đàn ông yếu đuối, cô ta sẽ thỏa mãn khao khát thể hiện uy quyền của mình. Đối với người đàn ông mạnh mẽ, cô ta sẽ thỏa mãn khao khát thể hiện nữ tính của mình.

Triết lý 20: Nếu đàn bà ở với người đàn ông lép vế, cô ta sẽ ưu tiên niềm vui của mình. Nếu đàn bà ở với người đàn ông áp đảo, cô ta sẽ ưu tiên niềm vui của anh. Với người đàn ông áp đảo, làm cho anh ta vui khiến cô ta vui. Người đàn ông lép vế không có được hiệu ứng đó, cô ta cho rằng anh ta có vui hay không cũng không quan trọng.

Triết lý 21: Hãy thêm câu "hiện giờ em đang cảm thấy" vào mọi thứ cô ta nói và bạn sẽ hiểu cô ấy tốt hơn, vì phụ nữ dễ thay đổi như thời tiết.

Triết lý 22: Ý định của phụ nữ là sản phẩm của tâm trạng cô ta, chứ không phải là một lời thề hứa danh dự, chỉ cần một sự thay đổi tâm trạng là tất cả những ý định được đưa ra trước đó cũng sẽ thay đổi.

Triết lý 23: Sự thật đối với đàn bà là bất cứ điều gì cô ta thấy cần thiết.

Triết lý 24: Chủ nghĩa nữ quyền đã không làm cho phụ nữ tốt hơn, nhưng chế độ phụ quyền và tôn giáo thì đã

làm được điều đó, tốt hơn không phải chỉ cho đàn ông, mà còn cho chính họ.

Triết lý 25: Một người đàn bà kém tự tin cũng có thể tìm được một người đàn ông chất lượng bởi vì nó là một phẩm chất thụ động nữ tính. Táo bạo mạnh dạn là gánh nặng của đàn ông.

Triết lý 26: Con trai càng lớn càng bị mất mát tình cảm. Con gái không mất mát nhiều bằng. Một người bạn gái sẽ không thể yêu bạn như mẹ, và sẽ cảm thấy chán ghét nếu có người đàn ông yếu đuối nào đòi hỏi nó.

Triết lý 27: Có được sự ổn định và sự chung thủy của đàn ông là mục tiêu cuối cùng của phụ nữ. Hôn nhân cung cấp điều này.

Triết lý 28: Những người phụ nữ ngã mạn nghĩ rằng họ cao hơn sự quy phục bởi vì họ đã quên vị trí của mình, nhưng đàn ông đích thực thì tìm kiếm sự quy phục, không phải xung đột.

Triết lý 29: Đàn bà vũ khí hóa tình dục, vì nó là con át chủ bài của họ, và thường là con bài duy nhất.

Triết lý 30: Người phụ nữ nào muốn chiến tranh hơn yêu thương là người phụ nữ không phù hợp và không xứng đáng với một mối quan hệ.

Triết lý 31: Đàn bà là yếu tố hỗn loạn của loài người, đàn ông là yếu tố trật tự. Nhiệm vụ của đàn ông là chinh phục sự hỗn loạn của đàn bà với sự ngay thẳng của những nguyên tắc kỷ luật cao thượng nhất của anh ta.

Triết lý 32: Xã hội nói đàn bà có thể thông cảm cho những điểm yếu của đàn ông, nhưng đó chỉ là dối trá, đàn bà không thể. Đàn ông ngây thơ nghĩ mình bị hấp dẫn bởi sự mềm yếu của phụ nữ thì điều ngược lại cũng xảy ra, không có sự ngược lại. Đàn ông thời xưa hiểu rất rõ điều này.

Triết lý 33: Sự mềm yếu giả tạo từ vị trí quyền lực mới hấp dẫn phụ nữ. Thường xuyên mềm yếu, hoặc tự ti thì không.

Triết lý 34: Bạn nghĩ rằng chia sẻ với phụ nữ điểm yếu của bạn thể hiện tình yêu và lòng tin. Bạn tin rằng những nỗi đau bạn đã trải qua sẽ khiến cô ta gắn bó hơn. Sai. Tất cả những gì cô ta thấy là sự yếu đuối khó ưa. Cô ta không coi trọng những điểm yếu, những nỗi đau của bạn, hay nó khó khăn thế nào để bạn chia sẻ những điều này ra. Đàn bà không quan tâm. Họ có thể ngưỡng mộ khi thấy bạn đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn, nhưng bạn không cần phải nói những thứ đó ra.

Triết lý 35: Bạn sẽ không bao giờ có đủ kiên nhẫn tranh luận với một người lựa chọn cảm xúc thay vì lý

lẽ. Vì thế, đừng bao giờ tranh luận với phụ nữ, vô ích. Bạn không thể tranh luận với cảm xúc, bạn chỉ có thể điều khiển nó.

Triết lý 36: Đàn ông phát triển khi họ sống trong thực tế, phụ nữ phát triển khi họ sống ngoài thực tế. Mất đi sự ngây thơ khiến đàn ông mạnh hơn, nhưng nó sẽ làm hại phụ nữ.

Triết lý 37: Đạo lý quan trọng hơn đàn bà. Theo đuổi đạo lý, chớ phải đàn bà. Cơ hội có được đàn bà khi theo đuổi đạo lý cao hơn có được đạo lý khi theo đuổi đàn bà. Không có đạo lý hay không có được gen xịn thì bạn đang chơi ở chế độ khó.

Triết lý 38: Đàn ông kiểm soát tương tác bằng cách không phản ứng. Đàn bà kiểm soát tương tác bằng cách cường điệu hóa vấn đề.

Triết lý 39: Cảm xúc là thức ăn cho phụ nữ, với đàn ông nó là một sự mệt mỏi. Phụ nữ thích sự kịch tính, nó cho phép họ vũ khí hóa cảm xúc để đạt được mục đích. Tước bỏ cảm xúc là tước bỏ đi vũ khí của họ.

Triết lý 40: Đàn bà không bạo lực theo vật lý nhưng bạo lực bằng tâm lý.

Triết lý 41: Đàn ông nữ tính và đàn bà nam tính đều không thể mê được. Đàn bà là để được giúp đỡ và đàn ông là để được tôn trọng, không thể ngược lại.

Triết lý 42: Khi có khủng hoảng xảy ra mối quan tâm đầu tiên của bạn không nên là tìm cách giải quyết vấn đề, mà là ứng phó với trạng thái cảm xúc của cô ấy. Một khi nó đã được ứng phó, sau đó và chỉ sau đó cô ấy mới cho phép bạn đề cập tới vấn đề, bởi cho tới khi cảm xúc của cô ấy đã được kiểm soát, cô ấy sẽ không hợp tác và không thể làm được gì nhiều hơn ngoài hoảng loạn và than vãn.

Triết lý 43: Khi phụ nữ lo lắng, nó luôn kết thúc trong cảm xúc. Cảm xúc là tất cả những gì đa số phụ nữ biết, ngay cả trong những người biết logic – cảm xúc hình thành nên hệ giá trị cốt lõi của họ. Logic là một sự kỳ dị lạ thường, nhiều khi nó còn là một sự khó chịu đáng ghét đối với phái nữ.

Triết lý 44: Càng quan hệ tình dục với nhiều người, tinh thần cô ta càng hư nát. Những người phụ nữ như vậy đồ vật hóa và hạ thấp nhân phẩm đàn ông thông qua tình dục. Biết rằng điều này sẽ làm giảm đi giá trị của họ và muốn đàn ông không xem thường mình, họ bóp méo quá khứ của mình bằng cách làm giảm bớt đi con số thật sự.

Triết lý 45: Nếu bạn muốn biết con số thật sự, giả vờ như mình cởi mở không phán xét. Nói với cô ta rằng bạn đã từng ngủ với hơn chục người. Thoải mái sẽ dẫn tới sự thật.

Triết lý 46: Đa số phụ nữ thà gian dối hơn thay đổi bản thân.

Triết lý 47: Phụ nữ đưa ra những chuẩn mực đạo đức cho đàn ông cao hơn cho chính họ.

Triết lý 48: Đàn bà không bao giờ quên sai lầm của đàn ông, nhưng sai lầm của mình thì không tính.

Triết lý 49: Nếu bạn có con, hãy nuôi dạy nó cho đúng. Đàn ông, phải nam tính hơn, bớt nhượng bộ. Đàn bà: bạn không quan trọng hơn gia đình mình. Bạn không là gì cả nếu không có gia đình.

Triết lý 50: Nếu bạn vẫn chưa ở một vị trí bạn muốn trong cuộc sống, đừng dính vào những mối quan hệ nghiêm túc với phụ nữ, bạn không cần nó. Cô ta sẽ luôn giữ hình ảnh con người cũ của bạn, và những nhu cầu/vấn đề của cô ta sẽ cản trở bước tiến của bạn.

Triết lý 51: Phụ nữ không quan tâm tới những thứ không ảnh hưởng tới họ. Nếu bạn muốn phụ nữ quan tâm tới một thứ gì đó, bạn phải cho cô ta thấy nó ảnh hưởng tới cá nhân cô ta như thế nào. Nếu không thì cô ta vẫn sẽ cứ thờ ơ không quan tâm.

Triết lý 52: Đa số phụ nữ định nghĩa chính mình qua ngoại hình của họ, vì thế không bao giờ trở nên lớn lao hơn cơ thể của mình. Phụ nữ không nhan sắc định nghĩa chính mình với trí thông minh thường ganh tị

với những người có nhan sắc bởi vì trong thâm tâm họ bực tức khi phải làm việc vất vả hơn để đạt được cùng một kết quả tương tự hay thậm chí ít hơn.

Triết lý 53: Nếu bạn không thuộc top 20% đàn ông, theo hypergamy bạn không tồn tại. Khi phụ nữ nói làm đàn ông dễ hơn, họ đang nói về top 20% đàn ông. Phụ nữ không hề để ý tới thành phần 80% đàn ông dưới họ phải nỗ lực như thế nào, đối với họ thành phần này là vô hình, không một dấu chấm trên ra-đa. Nếu có người nào đó trở thành một dấu chấm, anh ta là một tên lập dị sẽ bị xa lánh, hạ thấp và xua đuổi.

Triết lý 54: Cô ấy phải cảm thấy rằng cô ấy cần bạn hơn bạn cần cô ấy, nếu không thì cô ấy sẽ nghĩ rằng cô ấy ngon lành hơn bạn. Là một người đàn ông, bạn không được phép needy. Sự tự do để được yếu đuối là phạm vi đặc quyền của phái nữ.

Triết lý 55: Sự quy phục của phái nữ chính là chất gây nghiện cho linh hồn của phái nam.

Triết lý 56: Danh tiếng là tất cả đối với phụ nữ. Đối với họ, nó quan trọng hơn bất kỳ thứ luân thường đạo lý nào.

Triết lý 57: Phụ nữ căm ghét sự phê bình và phán xét dưới bất cứ hình thức nào. Thậm chí là khi lời phê bình đó có tính xây dựng, họ sẽ hiểu lầm và cho rằng nó là một sự tấn công vào danh tiếng của họ. Phụ nữ

không thể xử lý phê bình. Họ muốn nghe sự thật bắt nguồn từ cái tôi tự cho mình quan trọng. Vì thế người ta thường dùng lời lẽ ngọt ngào khi nói chuyện với họ, thay vì cứ nói mọi thứ như nó đúng là.

Triết lý 58: Đừng nghe những gì phụ nữ nói, hãy nhìn những gì họ làm. Đa số phụ nữ nói dối nhiều hơn bạn nghĩ. Cứ thực hành những gì bạn đọc được trong đây, đừng nhắc tới nó, phụ nữ ghét cái ý tưởng, nhưng lại thích cái hiệu ứng.

Triết lý 59: Tự tin và kén chọn, cả hai đều không phải trưởng thành. Mạnh dạn không phải là trưởng thành. Trưởng thành được tính theo mức độ một người có thể nhận lấy trách nhiệm, đồng thời khả năng chịu được sức ép từ các trách nhiệm đó.

Triết lý 60: Đàn bà trưởng thành nhanh hơn đàn ông, nhưng không lâu bằng. Vì thế, đàn bà trưởng thành kém hơn đàn ông.

Triết lý 61: Người phụ nữ đích thực là một người phụ nữ biết chiều chuộng, và tuýp phụ nữ này mong muốn sự an toàn hơn kiểm soát.

Triết lý 62: Nếu bạn thấy một người phụ nữ mình có khả năng đạt được, nhưng bạn lại tin rằng cô ta cao hơn tầm với của bạn, thì sự thật chính xác là như vậy.

Triết lý 63: Độ sâu của đàn ông nằm trong sự phức tạp mang tính logic và triết lý. Độ sâu của phụ nữ là quá trình suy luận và phân tích ý nghĩa của những cảm xúc của cô ta.

Triết lý 64: Người đàn ông nào dễ dàng đưa ra những lời hứa và dành tất cả sự quan tâm của anh ta cho cô ấy, anh ta chỉ là một con đàn bà hư hỏng trong mắt phụ nữ. Anh ta sẽ bị sử dụng; và không bao giờ được ham muốn. Mối quan hệ mang tính một chiều này đã hình thành nên cái gọi là "friendzone."

Triết lý 65: Đàn bà cần và khao khát sự nam tính trong cuộc sống của họ. Nếu bạn đang trong một mối quan hệ, nhưng bạn lại không đủ nam tính, cô ta sẽ ngoại tình. Ở đây vấn đề không phải là chữ "Nếu", vấn đề là "Khi nào". Vì thế, việc xây dựng thành công một mối quan hệ chủ yếu là trách nhiệm của bạn, không phải cô ta.

Triết lý 66: Với những người đàn ông yếu đuối, phụ nữ sẽ hành hạ tâm lý của họ cho đến khi họ học được sự nam tính. Bản chất của phụ nữ, mặc dù không cố ý, là yêu cho roi cho vọt. Cách phụ nữ hành hạ bạn sẽ là động lực thiết yếu để bạn trở thành người đàn ông tốt hơn.

Triết lý 67: Sự quyến rũ của phụ nữ đến từ vẻ hạnh phúc, của đàn ông thì đến từ sự tự tin, điềm đạm.

Người phụ nữ không thể dỗ dành cũng kém hấp dẫn như một người đàn ông nhút nhát.

Triết lý 68: Đàn ông phải tạo dựng gặt hái giá trị, phụ nữ phải giữ gìn giá trị. Vì vậy, tuổi của phụ nữ luôn là điều kiêng kỵ trong khi tuổi của đàn ông không phải là vấn đề. Thời gian ưu đãi đàn ông hơn đàn bà, hay Gừng trong "gừng càng già càng cay" là để ám chỉ đàn ông.

Triết lý 69: Bạn đã thua khi bạn đặt cô ấy lên trên mọi thứ, chính cô ấy mới là người phải đặt bạn lên trên mọi thứ. Hãy là giải thường, vì giải thưởng thì không bao giờ thua còn người tranh giải thì thường thua cuộc.

Triết lý 70: Phụ nữ điều khiển đàn ông như Mozart điều khiển phím đàn. Đàn ông thao túng thiên nhiên, đàn bà thao túng đàn ông. Xây dựng văn minh là dự án của đàn ông. Còn của đàn bà là đàn ông.

Triết lý 71: Đàn ông cần phải yêu bản thân hơn để thu hút phụ nữ >>> Nofap + Thể dục + Ngồi thiền.

Triết lý 72: Sự khác biệt về độ tự mãn (lòng biết ơn của phái nữ và tính kiêu ngạo của phái nam) chính là liều thuốc tạo sự cân bằng giữa cái đẹp của nữ tính và sự thiếu sót nữ tính thường thấy ở đàn ông. Khi độ tự mãn của phụ nữ ngang bằng hoặc thậm chí nhiều hơn đàn ông, liều thuốc đó biến mất.

Triết lý 73: Phụ nữ chỉ thèm muốn sự quan tâm của bạn khi bạn quan tâm tới cô ta ít hơn mức cô ta muốn. Sự thu hút của đàn ông giảm ngay lập tức khi họ quá quan tâm đến từng chi tiết. Vậy nên hãy quan tâm một cách tiết kiệm.

Triết lý 74: Phụ nữ có khuynh hướng làm bạn phân tâm khỏi nhiệm vụ, đừng bao giờ cho phép điều này.

Triết lý 75: Phụ nữ định nghĩa bản thân bởi những mối quan hệ của họ, đàn ông định nghĩa bản thân bởi những thành tựu của họ.

Triết lý 76: Người đàn ông cần phụ nữ là người đàn ông phụ nữ không hề muốn. Phụ nữ thường thèm được muốn hơn là được cần. Khi bạn cần một cô ấy cũng có nghĩa là đang mất cô ấy. Đàn ông mất đi sức thu hút khi sự ham muốn đó trở thành sự thiếu thốn, needy.

Triết lý 77: Phụ nữ là giới tính needy hơn, vì thế cũng là giới tính chết người hơn. Càng thiếu thốn needy thì càng nguy hiểm.

Triết lý 78: Phụ nữ ngày nay cho rằng nam giới không đủ nam tính, đàn ông thì cho rằng nữ giới không đủ nữ tính. Cả hai đều đúng.

Triết lý 79: Lý do phụ nữ nuôi dạy con trai mình thất bại là vì họ chỉ có thể nhìn thấy mọi thứ từ quan điểm của một người phụ nữ. Đứa con trai nào chỉ được mẹ

mình nuôi dạy mà không có ảnh hưởng nam tính từ người cha sau này sẽ thất bại. Mặc dầu mẹ là người yêu thương nhất nhưng vẫn không thể hướng dẫn con trai đầy đủ, vì phụ nữ thiếu sự trừu tượng cần thiết để hiểu và thấu cảm với quan điểm của nam giới. Đây là những hạn chế của phụ nữ về bản chất chứ không phải là một sự lựa chọn.

Triết lý 80: Là một người đàn ông, thắng hay thua, phải chấp nhận rủi ro, trở nên chủ quan và thụ động là một đặc quyền của phụ nữ. Đàn ông mang trên vai gánh nặng phải tạo ra năng suất. Chấp nhận rủi ro là yếu tố nòng cốt trong tính cách của nam giới. Khi bạn sinh ra với nhiễm sắc thể XY, điều này đã được định đoạt. Người đàn ông không can đảm đủ chấp nhận rủi ro sẽ không thể đạt được gì trong cuộc sống.

Triết lý 81: Càng lớn tuổi khả năng thu hút một người tình lí tưởng của phụ nữ sẽ càng giảm. Đàn ông thì ngược lại - khả năng ấy ngày càng cao hơn. Trong một mối quan hệ phụ nữ thường thông minh hơn đàn ông.

Triết lý 82: Về khả năng sinh sản và sự hấp dẫn trong tình dục, thời gian đứng về phía đàn ông, không phải phụ nữ.

Triết lý 83: Dù cho cô ấy có nói ngược lại, phụ nữ quan tâm tới đức hạnh của đàn ông ít hơn bộ gen và những thành tựu của anh ta. Như thế, phụ nữ sẽ lý lẽ

về sự không quan trọng của cái trước để có thể thu hoạch được những lợi ích của cái sau.

Triết lý 84: Cách những bậc cha mẹ mềm yếu chiều chuộng đòi hỏi của con cái cũng giống như cách người đàn ông nhu nhược làm với người phụ nữ của anh ta.

Triết lý 85: Đàn ông càng thể hiện cảm xúc ít bao nhiêu thì phụ nữ càng bày tỏ tình cảm nhiều bấy nhiêu. Điều này cũng đúng trong trường hợp ngược lại.

Triết lý 86: Đừng quá thành thật với người phụ nữ mà bạn muốn cô ta ngưỡng mộ mình. Nếu bạn quá thật thà, nhiều khi sự thành thật của bạn sẽ khiến cô ta khó chịu.

Triết lý 87: Phụ nữ là những nhân viên phục vụ tuyệt vời, nhưng họ cũng là những người chủ tồi.

Triết lý 88: Phụ nữ trung thành với quyền lực bằng mọi giá. Có được nó thì bạn cũng có được họ. Thiếu nó, họ có thể sẽ phản bội bạn.

Triết lý 89: Nếu bạn không phải là người đàn ông đại trượng phu tràn đầy năng lượng, bạn cũng sẽ không được phụ nữ yêu. Phụ nữ chỉ yêu người vô tâm hơn cô ta. Bất cứ một sự sắp xếp nào thiếu vắng đi tính chất này đều chỉ phục vụ cho lợi ích kinh tế chứ không phải tình yêu.

Triết lý 90: Nếu người phụ nữ đột nhiên ngưng tìm kiếm sự chú ý từ bạn, cô ta đang có được sự chú ý ngang bằng hoặc nhiều hơn từ nơi khác.

Triết lý 91: Đàn ông là những công nhân (workers) tốt hơn; đàn bà là những sanh nhân (breeders) tốt hơn. Đàn ông làm tốt hơn trong thị trường kinh tế; đàn bà làm tốt hơn trong nuôi con đẻ cái.

Triết lý 92: Nếu cô ấy không có năng suất, cô ấy không đáng được giữ. Một người phụ nữ lười biếng là một đối tác tồi, và thậm chí còn là một người mẹ tồi hơn.

Triết lý 93: Nếu cô ấy không còn hứng thú tình dục trong bất kỳ một khoảng thời gian nào, bạn đang gặp rắc rối. Nó là điềm báo trước chuyện chẳng lành trong mối quan hệ.

Triết lý 94: Bất cứ và tất cả những yếu điểm đều có thể được sử dụng để chống lại bạn khi có xung đột. Vì vậy, hãy vũ khí hóa những điểm yếu của bạn bằng cách thể hiện chúng ra, giấu chúng ngay trong tầm mắt. Mặc lấy yếu điểm của bạn như áo giáp, khoe nó ra, và đối thủ của bạn sẽ không còn có thể sử dụng chúng làm đạn dược được nữa.

Triết lý 95: Biện hộ chỉ có thể tồn tại khi hai bên tôn trọng lẫn nhau. Khi đối phương không thích bạn, biện hộ được xem là bào chữa, tội lỗi.

Triết lý 96: Sự khác biệt duy nhất giữa người độc hại và người kém may mắn là người kém may mắn sẽ lôi bạn xuống một cách vô ý. Tránh né cả hai.

Triết lý 97: Tấn công tiết lộ mục đích; phòng thủ tiết lộ ưu tiên. Bạn không phòng thủ những thứ không quan trọng, và bạn cũng không tấn công đồng minh trừ khi nó là một mồi nhử. Khái niệm đơn giản này có thể được áp dụng cho bất kì tình huống nào.

Triết lý 98: Đừng xúc phạm đức vua trong hoàng cung. Nếu bạn phải xúc phạm ông ta, hãy làm điều đó giữa những người có cùng chí hướng. Phạm thượng là nguy hiểm. Trong bối cảnh này đức vua là bất cứ ai bạn dựa cậy vào trong xã hội, chính trị, kinh tế, v.v..

Triết lý 99: Khi người khác không thích bạn, những câu hỏi của họ là những đòn tấn công. Đôi khi những đòn tấn công này được ngụy trang thành sự lo lắng, đôi khi nó còn lộ liễu. Bất cứ khi nào bạn được hỏi một câu hỏi, hãy cân nhắc tính chính đáng của nó. Những câu hỏi không chân thành phải gặp được những câu trả lời tương đương, nếu nó xứng đáng có được bất cứ câu trả lời nào.

Triết lý 100: Phớt lờ là một phản ứng phi-phản ứng; không có phản ứng nào là phản ứng trung lập. Nhiều "phản ứng trung lập" ẩn ý một cảm tính tiêu cực, bởi những người thích bạn sẽ phải rất khó khăn để phớt lờ bạn.

Một điều may mắn trong đời là mình biết đến Nofap

Chia sẻ của Lê Minh Chí (thành viên của THĐP)
Edit: THĐP

Mình cảm thấy may mắn khi biết đến Triết Học Đường Phố, nơi này đã giúp mình quay vào bên trong và tìm lại được hạnh phúc nội tại chân thật, thường hằng vốn đã luôn hiện hữu nhưng do chúng ta mải mê tìm kiếm những thứ bên ngoài mà không hề hay biết mình đã có sẵn kho báu bên trong. Nói vậy không có nghĩa là có kho báu rồi chúng ta không cần vật chất hay thành công bên ngoài, chỉ là chúng ta không cần những thứ đó hoặc biến thái hơn là có mọi thứ hơn người khác làm điều kiện để hạnh phúc. Hạnh phúc đích thực là hạnh phúc không cần điều kiện, bạn hoàn toàn có thể hạnh phúc với sự hiện hữu của chính mình, và đây chính là tình yêu đích

thực bạn dành cho bản thân và người khác. Đây là tình yêu của Thiên Chúa, cũng là Phật Tánh mà các tôn giáo hay nói.

Nhiệm vụ của bạn là khám phá được hạnh phúc chân thật này và làm nó nở hoa trong đời sống, lan tỏa đến những người xung quanh và vào những việc bạn làm. Bạn yêu mọi thứ, mọi người, mọi vật một cách tự nhiên. Bạn làm việc, làm mọi thứ trong hạnh phúc, hân hoan và đối diện với những biến động trong cuộc sống với tâm thái bình tĩnh, an lạc, không gì có thể quật ngã dc bạn. Đó là những yếu tố làm nên thành công trong bất cứ việc gì. Để tìm lại hạnh phúc nội tâm, cái vốn đã luôn ở đó và khi tìm thì mất, có nhiều cách:

1. Đọc sách và THỰC HÀNH

Về cơ chế vận hành của tâm trí, suy nghĩ, bản ngã, sách của những bậc giác ngộ (Thu Giang Nguyễn Duy Cần, Lão Tử, Osho, Echart Tolle, Krishnamurti,...), sách tâm linh (tâm linh không phải là ma quỷ hay thần thánh, nhập đồng. Các sách tâm linh hay nói về linh hồn, đại khái là bạn được sinh ra ở đây để làm gì và tại sao bạn đau khổ), bạn đọc của ông nào thấy được khai sáng, trái tim rung động thì đọc, tránh cố hiểu mấy cái không hiểu dễ bị lậm. Một số sách mình gợi ý dễ đọc và căn bản:

- *Chí Tôn Ca* – THĐP hiệu đính
- *Sức mạnh của hiện tại* - Echart Tolle
- *Thức tỉnh mục đích sống* - Echart Tolle
- *Hợp nhất với vũ trụ* - Echart Tolle
- *Nhà Giả Kim* - Paulo Coelho
- *Cái dũng của thánh nhân* - Nguyễn Duy Cần
- *Đối thoại với thượng đế* - Neale Donald Walsch
- *Hạnh phúc tại tâm* - Osho

2. Tập thể dục, thể thao, gym, yoga

Thể dục, thể thao mang lại một cơ thể khỏe mạnh và một tinh thần tốt, chúng là điều kiện cần

3. Tìm hiểu tôn giáo

Bạn không cần phải đi chùa hay nhà thờ và tham gia tổ chức tôn giáo nào. Cái bạn cần làm là học những gì các bậc thầy đi trước đã dạy, mình không xem Phật hay Chúa Jesus là thần thánh siêu nhiên phải quỳ lạy kính sợ, mình xem họ như những người bình thường đã tìm ra chân lý và truyền dạy lại cho thế hệ sau. Chân lý chỉ

có một và mọi tôn giáo đều nói về Chân lý bằng các cách diễn đạt khác nhau, mình yêu Chúa, kính trọng Phật, ngưỡng mộ thần Shiva, thương thần Brahma :)) Tất cả họ đều dạy ta hãy quay vào bên trong để biết bản chất thần thánh của mình, và phát triển nó trong đời sống. Mình thích Phật giáo và đang thực hành những giáo lý đạo Phật trong cuộc sống.

4. Thiền định

Khoa học đã chứng minh những lợi ích của thiền với sức khỏe thể chất và tinh thần không cần bàn cãi. Thiền giúp bạn có cơ hội ngồi lại và quan sát chính mình từ bên trong. Khi bạn để cho những suy nghĩ và phiền não được lắng xuống để bạn thấy dc sự bình an sâu thẳm vẫn luôn ở đó. Thiền định là việc quan trọng nhất bạn cần làm để chứng thực được hạnh phúc nội tâm

>>> Ngồi thiền có những lợi ích gì theo khoa học?

Cuối cùng

Cái quan trọng ngang với thiền định, một trong những cái quan trọng nhất: **PHẢI NOFAP.** Trích lời nói đùa của bang chủ THĐP: Nofap là pháp cao nhất trong các pháp! Một điều may mắn trong đời là mình biết đến Nofap, thực hành và cảm nhận được những chuyển biến tích cực. Mặc dù đấu tranh với nó rất cam go. Khi bạn fap, bạn lãng phí rất nhiều năng lượng, dinh dưỡng, tinh hoa của mình ra bên ngoài chỉ để được khoái lạc nhất thời. Về lâu dài ảnh hưởng đến sức khỏe rất lớn và triệt tiêu động lực phấn đấu của bạn. Năng lượng dục là sức sống của con người, những người tu hành chân chính họ biết chuyển hóa hoàn toàn năng lượng này để phát triển tâm linh, mình nghĩ chúng ta cũng nên học cách chuyển hóa năng lượng này thay vì lãng phí để làm những việc có ích cho đời. **Cách để chuyển hóa là ngồi thiền và tập thể dục, tập trung làm việc, sáng tạo.**

Cám ơn bạn bè nào của mình đã đọc đến đây, mình hi vọng những gì mình chia sẻ giúp ích cho các bạn được gì đó trong cuộc sống bằng những thay đổi tích cực. Chúc các bạn bình an, mạnh khỏe và luôn có hạnh phúc chân thật trong cuộc sống.

Mọi thứ đều là năng lượng

Chia sẻ của Nguyễn Quốc Nguyên trong THĐP Club
Edit: THĐP

"Mọi thứ đều là năng lượng" và cuộc sống này đơn giản chỉ là một trò chơi giữ thăng bằng giữa MIND - BODY Và SOUL nhưng về cơ bản chúng ta chỉ có thể can thiệp vào MIND và BODY, còn SOUL thì nó là một cái gì đó tự động vận hành theo các quy luật vũ trụ và tương thích đúng với những gì MIND và BODY đang có.

Cuộc sống không giống với cuộc đời, Cuộc đời luôn hối hả nhiều bon chen đôi khi làm chúng ta mất đi sự cân bằng, trái đất thì đang thăng lên trong khi rung động chúng ta thì không tương xứng..Hiện tại các rung động của tôi trước đây chỉ tương ứng với luân xa 1 và 2, đó là sinh tồn (tồn tại và sinh sản), và hậu quả thì rất tồi tệ, tôi không muốn nói đến nhiều.

Và để tránh những sai lầm đáng tiếc bản thân chúng ta nên có những sự chuẩn bị, có những bài tập để luyện tập cho một cơ thể mạnh mẽ hơn, một tâm trí cứng rắn hơn qua đó chúng ta sẽ có được một SOUL tốt và giúp chúng ta đưa ra những quyết định sáng suốt hơn..

- Tôi biết về NOFAP sau khi những gì tôi đã thực hành. Hiện tại tôi đang duy trì lối sống này được hơn 3 năm, mặc dù trong thời gian đó vẫn có đôi lần yếu lòng Have Sex, đôi lần suy nghĩ lung tung để rồi Wet Dream và tất nhiên thời gian đầu không thể tránh khỏi một hai lần tự xử, mọi thứ không thể hòan hảo nhưng những thay đổi tích cực mà nó mang lại là không thể diễn tả được. Đó đối với Tôi là một bước nhảy lượng tử.

Vấn đề không phải FAP hay NOFAP. Vấn đề là nghiện "lên đỉnh"

Chia sẻ của Nguyễn Duy Thắng trong THĐP Club
Edit: THĐP

Bởi đôi khi thông qua việc lên đỉnh, chúng ta cố gắng tìm lại cảm giác dễ chịu mà nó mang lại. Thứ chẳng thể dễ dàng có được bởi điều gì đó khiến cho bạn không còn cảm thấy bình yên.

Vậy mình đặt lời khuyên cho những bạn đang FAP là hãy viết ra những cảm xúc hay ham muốn, bên cạnh ham muốn tình dục, mà bạn đang trải qua trước khi quyết định thò tay xuống dưới. Điều này sẽ giúp bạn ngưng FAP lâu nhất có thể, cũng như tìm ra những

phương cách khác để giải toa những "ham muốn" bị dấu kín trong thâm tâm.

Hãy khoan dung với mình.

Nếu kể cả khi bạn làm việc trên rồi, mà vẫn không ngăn được người tình thân thiết, bàn tay phải, làm chuyện đó. Thì cũng đừng vì vậy mà dằn vặt hay căm ghét bản thân. Bởi việc bạn càng suy nghĩ về ngừng FAP và đẩy bản thân vào trạng thái hoang mang thì bạn lại càng có xu hướng muốn được FAP hơn (để giải tỏa cảm giác hoang mang).

Cai nghiện chưa bao giờ là một việc dễ. Nhưng đừng vì thế mà buông thả bản thân, hãy đặt ra một giới hạn mà bạn có thể chịu đựng được. Bên cạnh đó, hãy học cách săn sóc bản thân tốt hơn. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho những hoạt động có thể cải thiện sức khỏe thể chất lẫn tâm trí mình!

Thiền, đọc sách, tập thể dục, thay đổi thói quen ăn uống, ngủ nghỉ...

Và lời cuối, nếu việc bạn đã ngừng được hành vi FAP, nhưng nó lại thay thế bằng một chứng nghiện khác, ví

dụ như thuốc lá hay nghiện quan hệ tình dục. Thì nó chẳng có ý nghĩa gì cả. Công cuộc dữ mình trước những cảm xúc chốc lát, một phút lên đỉnh thoáng qua là công cuộc dài hơi, nó là việc làm cả đời bạn chứ chẳng phải ngày một ngày hai. Bởi những viên kẹo bọc đường, nhan nhản ngoài xã hội, nhiều năng lượng nhưng ít dinh dưỡng luôn dễ nuốt hơn những món ăn chán ngắt nhưng lại giàu dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe.

Các nguồn tham khảo

a. b-ok.cc: Trang đăng tải gần 5 triệu ebooks tiếng Anh đủ mọi chủ đề, download miễn phí. Đây là một nguồn thông tin vô giá. Đa số những tựa sách được nhắc tới trong cẩm nang này có thể được tìm thấy trên trang này.

1. *13 Nguyên Tắc nghĩ giàu, làm giàu* (tựa gốc tiếng Anh: *Think and Grow Rich*), tác giả Napoleon Hill. Cuốn sách này có thể nói xứng đáng là "ông nội" của những cuốn self-help ngày nay. Chương 11 của cuốn này có nói về năng lượng tình dục và sự chuyển hóa tình dục.

2. *Thọ Khang Bảo Giám, Thiếu Niên Bảo Thân* (tác giả: Ấn Quang Đại Sư)

3. David Deida, *The Way of the Superior Man* (TD: *Đạo của bậc thượng sĩ*)

4. Những cuốn sách của Mantak Chia

5. Các nghiên cứu khoa học về tác hại của porn - https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU

6. Your Brain on Porn (Porn ảnh hưởng tới não bộ như thế nào) - https://www.yourbrainonporn.com/research/

7. Triết Học Đường Phố Club - https://www.facebook.com/groups/triethocduongpho2.0

8. Cộng đồng Nofap Việt Nam - https://www.facebook.com/groups/2330173672625 53/

9. Cộng đồng Nofap Reddit - https://www.reddit.com/r/NoFap/

10. Cộng đồng Semen Retention Reddit - https://www.reddit.com/r/Semenretention/

11. Bí pháp luyện Đạo của Bát Nương - https://sites.google.com/site/thienchaucom/-bi-phap-luyen-dhao-cua-bat-nuong

12. Tác hại nặng nề của chứng thủ dâm - https://www.youtube.com/watch?v=2F90oYciHDM

13. Những video trên Youtube với từ khóa: Cai thủ dâm, bỏ thủ dâm

14. Tại Sao Những Người Thực Hành Nofap Lại Trở Nên Thành Công? - https://youtu.be/-oM6wDxaXIo

15. [Improvement Pill] NOFAP - Bằng Chứng Khoa Học Cho Thấy Nó Hiệu Quả - https://ybox.vn/videos/improvement-pill-nofap-bang-chung-khoa-hoc-cho-thay-no-hieu-qua-5b23c2e4da0cc926dfc04cde